VISUALIZACIÓN CREATIVA

SHAKTI GAWAIN

Este libro fue pasado a formato digital para facilitar la difusión, y con el propósito de que así como usted lo recibió lo pueda hacer llegar a alguien más. HERNÁN

Para descargar de Internet:
"ELEVEN" – Biblioteca del Nuevo Tiempo
Rosario – Argentina
Adherida a: Directorio Promineo: www.promineo.gq.nu
Libros de Luz: http://librosdeluz.tripod.com

Visualización Creativa
Título Original: Creative Visualization
©1978, Shakti Gawain
©1995, Edición revisada
Digitalizador: Nascav (España)
L-01 – 25/09/03

ÍNDICE

Prólogo del editor a la segunda edición
Introducción a la segunda edición
Unas palabras de agradecimiento
Carta a mis lectores

PRIMERA PARTE: PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA VISUALIZACIÓN CREATIVA
¿Qué es la Visualización Creativa?
¿Cómo funciona la Visualización Creativa?
Un sencillo ejercicio de Visualización Creativa
Es importante relajarse
¿Cómo visualizar?
Los cuatro pasos básicos para una *eficaz* Visualización Creativa
La Visualización Creativa sólo funciona para el bien
Afirmaciones
Una «paradoja» espiritual

SEGUNDA PARTE: UTILIZACIÓN DE LA VISUALIZACIÓN CREATIVA
Cómo hacer de la Visualización Creativa una parte de su vida
Existencia, acción *y* posesión
Tres elementos necesarios
El contacto con su yo superior
Seguir la corriente
Sensación de prosperidad
La aceptación del propio bien
Darnos a los demás
La salud

TERCERA PARTE: MEDITACIONES Y AFIRMACIONES
Para asentarse y dejar que fluya la energía
Para abrir los centros de energía
La creación de su santuario
Para encontrarse con su guía
La técnica de la burbuja rosa
Meditaciones curativas
Invocaciones
Maneras de usar las afirmaciones

CUARTA PARTE: TÉCNICAS ESPECIALES
Cuaderno de Visualización Creativa
Clarificación
Afirmaciones escritas
Fijación de objetivos
La situación ideal
Mapas del tesoro
Salud y belleza
La Visualización Creativa en grupos
La Visualización Creativa en las relaciones

QUINTA PARTE: VIVIR CREATIVAMENTE
La conciencia creativa
Descubrir nuestros propósitos más elevados
Su vida es una obra de arte
Acerca de la autora
Material recomendado

CONTRAPORTADA:

VISUALIZACIÓN CREATIVA es el arte de usar la imaginería mental y las afirmaciones para producir cambios positivos en su vida. Es utilizada con mucho éxito en los campos de la salud, la educación, los negocios, los deportes y las artes.
Con más de 2.000.000 de ejemplares vendidos en los E.E.U.U., y traducido a 25 idiomas, este pionero Best Seller ha ayudado al lanzamiento de un nuevo movimiento en el campo del crecimiento personal cuando se publicó por primera vez hace 15 años. Ahora ha sido totalmente revisado y actualizado. "Visualización Creativa" contiene meditaciones, ejercicios y técnicas que se pueden convertir en parte de su rutina diaria e incrementar su yo interno.

Los métodos de enseñanza de Shakti Gawain son prácticos y fáciles de incorporar a la vida diaria. Estas técnicas pueden ayudarle directamente a:
- Usar el poder de la imaginación para crear lo que desee en su vida.
- Cambiar patrones negativos
- Aumentar su autoestima
- Incrementar la prosperidad
- Desarrollar la creatividad
- Aumentar su salud y su vitalidad
- Experimentar una relajación profunda

¡Y mucho más!

SHAKTI GAWAIN es una pionera en el fortalecimiento mundial del llamado movimiento consciente.
Otros libros de la autora:
- "Vivir en la luz".
- "Vivir en la luz, libro de trabajo".
- "Reflexiones en la Luz".
- "Regreso al Edén".
- "Caminos de transformación".
- "Meditaciones".
- "Despertar a la conciencia".

*** * ***

PRÓLOGO DEL EDITOR A LA SEGUNDA EDICIÓN

En 1977, mi amiga Shakti Gawain y yo abordamos conjuntamente la creación de una pequeña editorial. No contábamos con el capital necesario y apenas poseíamos experiencia en la materia, pero a cada pequeño paso que dábamos vislumbrábamos de inmediato cuál debía ser el siguiente. Yo sentía como si un poder superior —o como se le quiera llamar— nos estuviera guiando hacia el mundo de la edición, permitiéndonos alcanzar metas que aparentemente se hallaban por encima de nuestras posibilidades.

En 1978, Shakti escribió su primer libro, *Visualización Creativa,* que salió al mercado con una tirada inicial de dos mil ejemplares. Tuvimos que solicitar un préstamo para poder pagar a la imprenta. No recuerdo que gastásemos ningún dinero en promocionarlo, y creo que no enviamos ni una sola copia para que la reseñara la crítica. Sin embargo, aquella primera tirada se vendió rápidamente, por el mero hecho de circular de boca en boca. Los libreros nos contaban que quienes compraban el libro regresaban al cabo de unos días y les pedían cinco o diez copias para regalárselas a sus amistades. Así pues, puede decirse que el libro se vendió solo, cosa que yo atribuyo tanto al estilo claro y hermoso de Shakti como a la riqueza de su contenido. Era de ese tipo de libros que a la gente le gusta leer y releer, de esa clase de libros que la gente aprecia por todo lo que les aporta. Era uno de esos preciados libros que ayudan a las personas a emprender cambios maravillosos en sus vidas.

Al poco de su publicación, comenzamos a recibir cartas entusiastas de los lectores. Una de mis favoritas viene a resumir de una manera muy hermosa los sentimientos de un gran número de lectores:

«Otros libros de autoayuda que he leído me han hecho sentirme como si alguien estuviera señalándome con el dedo y diciéndome: "Esto es lo que debes hacer". Shakti, en cambio, me ha cogido de la mano y me ha guiado hasta un bello jardín, donde me ha ofrecido un ramo de flores escogidas una a una. De un modo suave, apacible y rebosante de cariño. Gracias por tan maravilloso libro».

Visualizarían Creativa lleva vendidos más de dos millones de ejemplares en los Estados Unidos y sus traducciones a otras lenguas rebasan ya la veintena. Ha servido para catapultar a la fama a Shakti, cuyas conferencias y seminarios ahora son conocidos y apreciados a nivel internacional, y en mi caso, me ha permitido adquirir prestigio como editor. El libro nos ha enseñado a ambos hasta qué punto la visualización creativa puede abrir el camino del éxito, y le estoy eternamente agradecido a Shakti por haber tenido el valor y la clarividencia de escribirlo.

Espero y deseo de todo corazón que la lectura de *Visualización Creativa* os ayude a crear exactamente la clase de vida que anheláis, a sentiros verdaderamente felices, realizados, saludables, radiantes, colmados de prosperidad y rebosantes de amor, alegría y energía creativa. Es la promesa que os hace el libro, y en infinidad de ocasiones ha quedado manifiestamente probado que cumple con lo prometido.

Marc Alien
Abril de 1995

INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA EDICIÓN

Me resulta difícil creer que hayan pasado tantos años desde que *Visualización Creativa* se publicara por vez primera.

Por aquel entonces tenía yo treinta años, y me hallaba inmersa en el proceso de descubrir a qué iba a dedicar mi vida. Durante varios años me había consagrado activamente a la búsqueda espiritual, profundizando tanto en la filosofía oriental como en la psicología occidental, en un intento de descubrir el significado profundo y el propósito de mi vida. Algunas de las ideas y técnicas que aprendí entonces tuvieron una honda repercusión sobre mi conciencia y mi forma de entender la vida.

Soy de esa clase de personas que, cuando descubren algo que realmente merece la pena, no pueden evitar compartirlo con todo aquel que esté dispuesto a escucharlas.

De ahí que empezara a aconsejar a la gente y a dirigir pequeños grupos y talleres en los que enseñaba los conceptos y ejercicios que me estaban ayudando a resolver mis propios problemas personales y a ampliar mi conciencia.

Se me ocurrió entonces que sería una buena idea expresar esos conceptos en un pequeño libro que podría poner a disposición de mis alumnos. Conforme avanzaba en la redacción del libro, iba atravesando por fases alternativas de entusiasmo creativo y de vacilación, en las que me decía: «¿Quién soy yo para escribir un libro que le diga a la gente cómo alcanzar una mayor felicidad y plenitud en la vida? No puedo considerarme una experta en la materia: mi vida no es perfecta».

Mi amigo Marc Alien me ayudó a superar los momentos difíciles, animándome a que dejara de lado mis temores y me concentrara únicamente en mi proceso creador. Nos decidimos a publicar nosotros mismos el libro, a pesar de que nuestros conocimientos acerca del mundo editorial eran muy limitados y más escaso aún nuestro dinero. Con todo, conseguimos ponerlo en circulación en unas cuantas librerías.

El resto ya es historia. A la gente le encantó el libro y se vendió gracias a la publicidad de boca en boca. En los años que siguieron fue convirtiéndose poco a poco en un *best-seller* y hoy en día sigue gozando de una gran aceptación en todo el mundo. Creo que una de las razones de su popularidad reside en que es breve, sencillo y práctico, y contiene técnicas que los lectores pueden poner en práctica de una manera inmediata y efectiva.

He tenido la enorme satisfacción de haber recibido miles de cartas en las que los lectores me contaban hasta qué punto les había ayudado el libro a superar sus problemas específicos, incluso problemas graves. Agradezco que se me haya brindado la oportunidad de contribuir al bienestar de tantas personas.

Desde entonces, mi labor ha ido prosperando de un modo paralelo al éxito que iba alcanzando el libro. Durante muchos años he coordinado talleres de desarrollo personal a lo largo y ancho del mundo, y he escrito y publicado varios libros más. *Visualización Creativa* me ayudó a encontrar mi camino en la vida, del mismo modo que ha ayudado a otras personas.

Ha llegado el momento de sacar a la luz una edición revisada. Los cambios realizados son relativamente poco numerosos; simplemente he tratado de aclarar algunos puntos, profundizar en ciertos conceptos, y en líneas generales, actualizar la obra.

Para aquellos que ya estéis familiarizados con la primera edición, espero que os parezcan interesantes los cambios introducidos con respecto al original. A quienes tenéis por primera vez en vuestras manos *Visualización Creativa,* os deseo que os ayude a crear todo cuanto vuestro corazón y vuestra alma anhelan.

Shakti Gawain
Abril de 1995

Unas palabras de agradecimiento

Quiero expresar mi agradecimiento a Marc Alien y Dean Campbell por el cariño y aliento que me han demostrado mientras escribía este libro y en todo momento. También a Rainbow Canyon, por su hermosa amistad. Y, de manera muy especial, quiero darle las gracias a mi madre, Elizabeth, por todo su amor, sabiduría y apoyo.

Me gustaría, asimismo, manifestar mi gratitud a los extraordinarios maestros que tanto han influido en mi vida y en mi felicidad, y en los conocimientos que se han canalizado hacia este libro.

Gurús, amigos, amantes y quienes llegasteis a mí en forma de libro: A todos os doy las gracias y os envío desde aquí mi amor y mi profunda estima.

Por último, pero no por ello menos importante, expreso mi agradecimiento a mi propio guía interior, que me muestra siempre el camino, que me recuerda lo hermosa que es la vida y que es el verdadero responsable de que haya escrito este libro.

Carta a mis lectores

Queridos amigos:

Decidí escribir este libro porque me pareció el mejor medio imaginable para compartir con otros las muchas cosas maravillosas que he aprendido y que tanto han enriquecido y ampliado mi experiencia y mi alegría de vivir.

No me considero en absoluto una experta en el arte de la visualización creativa. No soy más que una estudiosa del tema, y cuanto más investigo y utilizo la visualización creativa, más me doy cuenta de lo vastas y profundas que son sus posibilidades..., unas posibilidades que son tan infinitamente creativas como vuestra propia imaginación.

Este libro está pensado como un manual introductorio para conocer y utilizar la visualización creativa. Son pocos los materiales incluidos que pueda considerar propios, porque he realizado una síntesis de las técnicas e ideas más prácticas y más útiles que he aprendido. Mis fuentes han sido muchas. He añadido al final una lista de libros, cintas, discos y cursos que han tenido una especial importancia para mí y que creo que os parecerán interesantes y útiles.

Como libro contiene técnicas muy diferentes; probablemente advertiréis que es mejor no tratar de absorberlas todas a la vez, sino gradualmente. Os sugiero que leáis el libro despacio, probando algunos de los ejercicios a medida que avancéis, con lo que podréis retenerlos más profundamente. También podéis leerlo de un tirón y releerlo después más despacio.

Este libro es un regalo que os ofrece mi corazón, como una bendición, y ojalá aporte más alegría, más satisfacción y más belleza a vuestras vidas, alimentando quizá la luz que resplandece en vosotros...

¡Disfrutadlo!

Con todo mi cariño ,
Shakti.

PRIMERA PARTE

PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

Cada momento de tu vida es infinitamente creativo y el universo es infinitamente ilimitado. Sólo tienes que formular una petición suficientemente clara y obtendrás todo lo que tu corazón desea.

¿Qué es la Visualización Creativa?

La visualización creativa es la técnica de utilizar la propia imaginación para crear lo que se desea en la vida. No hay nada en absoluto nuevo, extraño o desusado en la visualización creativa. La venimos usando todos los días, todos los minutos. Es nuestra natural capacidad de imaginación, la energía creativa básica del universo que utilizamos constantemente, aunque no seamos conscientes de ello.

En el pasado, muchos de nosotros hemos utilizado el poder de la visualización creativa de un modo relativamente inconsciente. Debido a unos conceptos negativos de la vida profundamente arraigados, hemos supuesto e imaginado, de modo automático e inconsciente, las carencias, las limitaciones, las dificultades y los problemas como algo consustancial a nuestra vida. Y, en mayor o menor grado, esto es lo que hemos creado.

Este libro trata del aprendizaje de la utilización de nuestra natural imaginación creativa de un modo cada vez más consciente, como una técnica para crear lo que *verdaderamente* deseamos: amor, plenitud, gozo,

relaciones satisfactorias, un trabajo gratificante, poder expresarnos libremente tal como somos, salud, belleza, prosperidad, paz y armonía interiores..., en definitiva, todo lo que nuestro corazón puede desear. El uso de la visualización creativa es la clave para acceder a todo lo positivo y a los dones que fluyen naturalmente de la vida.

La imaginación es la capacidad de crear una idea, una imagen mental o una sensación de algo. La visualización creativa consiste en utilizar nuestra imaginación para crear una representación clara de algo que deseamos que se manifieste. Luego, seguimos centrándonos en la idea, imagen o sensación de manera regular, comunicándole energía positiva hasta que se convierte en una realidad objetiva... En otras palabras: hasta que conseguimos realmente lo que hemos estado visualizando.

Nuestro objetivo puede ser de cualquier tipo: físico, emocional, mental o espiritual. Podemos imaginarnos a nosotros mismos en un nuevo hogar, con un nuevo empleo o manteniendo una hermosa relación, experimentando una sensación de calma y serenidad o viendo cómo mejora nuestra memoria y nuestra capacidad de aprender. También podemos imaginarnos controlando sin esfuerzo una situación difícil, o simplemente, vernos radiantes, llenos de luz y de amor. Podemos actuar a cualquier nivel y en todos ellos conseguiremos resultados. Luego, con la experiencia, descubriremos las técnicas e imágenes que, en cada caso concreto, puedan reportarnos mejores resultados.

Supongamos que está usted descontento con su actual situación laboral. Si tiene la sensación de que en líneas generales le gusta su trabajo pero hay aspectos que deben mejorar, podría empezar por imaginar esas mejoras que desea. Si esto no le da resultado o si piensa que es preferible cambiar de trabajo, concéntrese entonces en imaginarse a sí mismo desempeñando la actividad profesional deseada.

En ambos casos, la técnica es básicamente la misma. Primero, relájese hasta alcanzar un estado mental profundo, sereno y propicio para la meditación, y luego imagínese desempeñando su ocupación laboral ideal. Véase a sí mismo en un entorno físico óptimo, realizando un trabajo que le gusta y le llena, relacionándose con la gente que le rodea de una manera armoniosa, recibiendo el aprecio de los demás y la remuneración que considera adecuada en pago de su trabajo. A todo esto, añada cualquier detalle que le parezca importante, como el horario de trabajo, el nivel de autonomía y/o de responsabilidad que desee tener, etc. Trate de experimentar la sensación de que todo eso es posible; siéntase como si se tratara de algo que estuviera viviendo en el momento presente. En resumidas cuentas, imagínese las cosas tal y como le gustaría que fueran, ¡y como si ya estuvieran siendo así!

Repita este breve y sencillo ejercicio a menudo, unas dos o tres veces al día, o siempre que piense en el tema. Si tiene claro lo que desea y su voluntad de cambiar es firme, es muy probable que empiece a notar muy pronto que se producen ciertos cambios positivos en su trabajo.

Conviene sin embargo señalar que esta técnica *no puede* ser utilizada para «controlar» el comportamiento de los demás o conseguir que hagan algo en contra de su voluntad. Lo que esta técnica permite es derribar nuestras barreras internas —que se hallan en oposición a la armonía natural y a nuestra realización como personas— posibilitando que nos manifestemos en nuestros aspectos más positivos.

Para practicar la visualización creativa no es preciso poseer ninguna creencia metafísica o espiritual, aunque es necesaria la disposición a aceptar la realidad de algunos conceptos. Eso no implica forzosamente que haya que «tener fe» en ningún poder externo a nosotros. Lo verdaderamente necesario es albergar el deseo de enriquecer nuestros conocimientos y nuestra experiencia, y tener una mente lo suficientemente abierta para probar algo nuevo con una actitud positiva.

Estudie los principios y ensaye las técnicas con la mente y el corazón abiertos, y juzgue entonces por sí mismo si le son o no útiles.

Si llega a la conclusión de que son válidos, siga utilizándolos y muy pronto los cambios que se producirán en usted y en su vida sobrepasarán probablemente todo lo que pudo haber soñado.

La visualización creativa es mágica en el más verdadero y noble sentido de la palabra. Implica comprender e identificarnos con los principios naturales que rigen la acción de nuestro universo, y aprender a usar estos principios de la manera más consciente y creativa posible.

Si no hubiésemos visto nunca una flor abriéndose o una espectacular puesta de sol y alguien nos lo describiese, creeríamos que es algo milagroso (que es lo que es en realidad). Luego, en cuanto hubiésemos visto varias veces estos fenómenos, empezaríamos a comprender cómo se producen y nos parecerían algo natural y no especialmente misterioso.

Lo mismo se puede decir del proceso de la visualización creativa. Lo que a primera vista puede parecer asombroso o imposible para el limitado carácter de la educación que nuestras mentes han recibido, se hace perfectamente comprensible en cuanto aprendemos y ponemos en práctica los conceptos subyacentes que están implicados.

En cuanto empezamos a actuar de este modo, parece como si comenzásemos a obrar milagros en nuestras vidas... ¡Y así es!

¿Cómo funciona la Visualización Creativa?

Para comprender cómo funciona la visualización creativa conviene considerar varios principios relacionados entre sí:

El universo físico es energía

El mundo científico está empezando a descubrir lo que los maestros metafísicos y espirituales sabían desde hace siglos. En realidad, nuestro universo físico no está compuesto en absoluto de ninguna «materia». Su componente básico es un tipo de fuerza o esencia que podemos llamar *energía.*

Las cosas parecen ser sólidas y estar separadas unas de otras en el nivel en que nuestros sentidos físicos suelen percibirlas. Sin embargo, a niveles más sutiles, como por ejemplo, el atómico y el subatómico, la materia aparentemente sólida se ve como partículas más y más pequeñas dentro de otras partículas que, a la postre, acaban por no ser otra cosa que pura energía.

Físicamente, todos somos energía y todo lo que hay en nosotros y lo que nos rodea está hecho de energía. Todos formamos parte de un gran campo energético. Percibimos todas las cosas como separadas unas de otras, como algo sólido, cuando, en realidad, no son más que diversas formas de nuestra energía esencial que es común a todo. Todos somos uno, incluso en el más literal y físico de los sentidos.

La energía vibra a diferentes velocidades, y por lo tanto, presenta distintas características, que la hacen más ligera o más densa. El pensamiento es una forma de energía relativamente sutil y ligera, y por consiguiente, muy sensible a los cambios. La materia es una energía relativamente densa y compacta, o lo que es lo mismo, más lenta para moverse y cambiar. Dentro de la materia también existen grandes diferencias. La carne de los seres vivos es relativamente ligera, cambia rápidamente y se altera con facilidad por muchas razones. En cambio, una piedra es una forma de energía mucho más densa, más lenta para cambiar y más difícil de alterar. Y, sin embargo, incluso las rocas se ven afectadas y cambian por la acción de la sutil y ligera energía del agua, por ejemplo. Todas las formas de energía están interrelacionadas y se alteran unas a otras.

La energía es magnética

Una de las leyes de la energía postula que una energía de determinadas características y vibración tiende a atraer energías de características y vibración semejantes.

El pensamiento y los sentimientos tienen su propia energía magnética de naturaleza similar. Podemos observar este principio en la práctica cuando, por ejemplo, nos encontramos «por casualidad» con alguien en quien acabamos de pensar, o cuando tomamos «al azar» un libro que contiene la información que justamente necesitábamos en ese momento.

La forma sigue a la idea

El pensamiento es una forma de energía rápida, ligera y móvil. Se manifiesta instantáneamente, a diferencia de otras formas de energías más densas, como la materia.

Cuando creamos algo, empezamos; hacerlo en forma de pensamiento. Un pensamiento o idea siempre precede a su manifestación real. «Pienso que voy a hacer la cena» es la idea que precede a la preparación de una comida. «Quiero un vestido nuevo» es la idea anterior a ir a comprarse uno. «Necesito un empleo» es el pensamiento previo a buscarlo.

El artista primero tiene una idea o inspiración y luego crea, por ejemplo, un cuadro. El arquitecto realiza en primer lugar un diseño y luego construye la casa.

La idea es como una película fotográfica: crea una imagen de la forma que luego se magnetiza y conduce la energía física para que confluya en esa forma y pueda llegar a manifestarse en el plano físico.

Este principio sigue siendo válido aunque no emprendamos una acción física directa para que nuestras ideas se materialicen. El mero hecho de tener una idea o pensamiento alojados en nuestra mente es una energía que tenderá a atraer y crear la forma en el plano material. Si pensamos constantemente en la enfermedad, podemos acabar enfermando. Si pensamos en nosotros mismos como algo hermoso, acabaremos siéndolo. Las ideas y sentimientos inconscientes que albergamos en nuestro interior actúan del mismo modo.

La ley de la radiación y de la atracción

Es el principio que afirma que todo lo que proyectamos hacia el universo vuelve de algún modo a reflejarse en nosotros. «Se recoge lo que se siembra».

Desde el punto de vista práctico, esto significa que siempre atraemos a nuestras vidas aquello en lo que creemos con más fuerza, lo que ansiamos más profundamente, lo que imaginamos de un modo más real.

Cuando tenemos una actitud negativa o temerosa, insegura o ansiosa, tendemos a atraer las mismas experiencias, situaciones o personas que estamos tratando de evitar. Si adoptamos una actitud básicamente positiva, con nuestra mente y nuestras expectativas orientadas hacia el placer, la satisfacción y la felicidad,

atraeremos y crearemos situaciones, acontecimientos e incluso personas conforme a nuestras expectativas más positivas. Por lo tanto, cuanta más energía dediquemos a imaginar lo que deseamos, antes empezará a manifestarse en nuestras vidas.

La utilización de la visualización creativa

El proceso de cambio no se produce a niveles superficiales por medio del simple «pensamiento positivo». Implica explorar, descubrir y modificar *nuestras más profundas actitudes básicas con respecto a la vida.* Esta es la razón por la que aprender a utilizar la visualización creativa puede convertirse en un proceso de profundo y significativo desarrollo. Cuando nos encontremos inmersos en este proceso, descubriremos a menudo algunas vías en las que nosotros mismos nos hemos frenado, vedándonos la satisfacción y la realización en la vida debido a nuestros temores y conceptos negativos. Pero cuando las vemos claramente, estas actitudes pueden quedar «disueltas» a través del proceso de la visualización creativa, dejándonos espacio para encontrar y vivir nuestro natural estado de felicidad, plenitud y amor.

Al principio, podemos practicar la visualización creativa en momentos concretos y para objetivos específicos. Pero a medida que adquiramos el hábito de utilizarla, descubriremos que llega a ser parte integrante de nuestro proceso de pensamiento. Se convierte en una conciencia clara de las cosas, en un estado de conciencia en el que nos sabemos constantes creadores de nuestras vidas.

Éste es el fin último de la visualización creativa. Hacer de cada instante de nuestras vidas un prodigioso momento de creación en el que de forma natural elegimos lo mejor, lo más hermoso, la vida más plena que podamos imaginar.

Un sencillo ejercicio de Visualización Creativa

Veamos un ejercicio que utiliza la técnica básica de la visualización creativa:

En primer lugar, pensemos en algo que nos gustaría conseguir. Para este ejercicio elija algo sencillo, algo cuya consecución pueda imaginar *fácilmente.* Puede ser un objeto que le gustaría poseer, un acontecimiento que desearía que sucediese, una situación en la que le gustaría encontrarse o bien algún aspecto de su vida que le apetecería mejorar.

Póngase cómodo, sentado o tumbado, en un lugar tranquilo donde no puedan molestarle. Relájese completamente, empezando por los dedos de los pies y ascendiendo hasta la cabeza. Concéntrese en relajar todos los músculos de su cuerpo dejando que desaparezca toda la tensión. Respire profunda y lentamente desde la zona abdominal. Cuente hacia atrás de diez a uno, relajándose cada vez más a medida que vaya contando.

Cuando se encuentre profundamente relajado, empiece a imaginar lo que desea, exactamente como le gustaría que fuese. Si se trata de un objeto, imagínese utilizándolo, admirándolo, disfrutándolo, enseñándoselo a sus amigos. Si es una situación o un acontecimiento, imagínese en el lugar de los hechos viendo que todo sucede exactamente como lo desea. Puede imaginar lo que la gente dice, o cualquier detalle que lo haga más real.

Imaginándoselo, puede pasar mayor o menor cantidad de tiempo, según lo prefiera. Disfrute haciéndolo. Debe ser una experiencia completamente placentera, como la ensoñación de un niño que piensa en lo que le gustaría que le regalasen por su cumpleaños.

Luego, conservando la idea o imagen en su mente, haga algunas afirmaciones totalmente positivas/ (en voz alta o en silencio, como prefiera) acerca de la circunstancia imaginada:

Aquí me tienen, pasando un maravilloso fin de semana en la montaña. ¡Qué días más maravillosos!
O: *Me encanta la vista que se contempla desde mi amplio piso nuevo.*
O bien: *Estoy aprendiendo a amarme y aceptarme tal como soy.*

Estas afirmaciones son una parte muy importante de la visualización creativa, y más adelante las comentaremos con mayor detalle.

Si lo desea, concluya su visualización formulando esta rotunda afirmación:

Esto, o algo mejor, se manifiesta ahora ante mi de un modo
totalmente satisfactorio y armonioso, para
mayor bien de todos a quienes afecta.

Esto deja lugar para algo distinto e incluso mejor de lo que en principio había deseado que sucediera, y le sirve como recordatorio de que este proceso sólo funciona para beneficio de todas las personas a las que implica.

Si le asaltan dudas o pensamientos contradictorios, no se resista a ellos ni trate de evitarlos, porque de esa manera no conseguiría más que concederles un poder que de otro modo no tendrían. Déjelos fluir por su conciencia y vuelva a sus imágenes y afirmaciones positivas.

Puede permanecer en este estado mientras le parezca placentero e interesante, ya sea durante cinco minutos o durante media hora. Repítalo cada día o tan a menudo como pueda.

Como habrá comprobado, el proceso básico es relativamente sencillo. Sin embargo, para llevarlo a cabo de un modo verdaderamente *eficaz* es preciso, por lo general, adquirir cierta práctica y poder de captación.

Es importante relajarse

Cuando se empieza a aprender a utilizar la visualización creativa, es importante relajarse profundamente. Cuando su cuerpo y su mente están profundamente relajados, el flujo de sus ondas cerebrales cambia realmente y se hace más lento. Este nivel más lento y profundo se suele llamar *nivel alfa* (mientras que al nivel activo y despejado de nuestra conciencia se le denomina *nivel beta) y* sobre los efectos que ejerce en nosotros este nivel se están realizando numerosas investigaciones en la actualidad.

Se ha descubierto que el nivel alfa es un estado de consciencia muy saludable, a causa de su efecto relajante sobre la mente y el cuerpo. Y, lo que es más interesante, se ha descubierto que es mucho más eficaz que los niveles beta más activos para crear verdaderos cambios en el llamado mundo objetivo, a través del uso de la visualización. En lo que concierne a nuestros propósitos, esto significa que si aprende a relajarse profundamente y a ejercitar la visualización creativa, podrá introducir en su vida cambios más efectivos que preocupándose, planificando o tratando de manipular las cosas y las personas.

Si está usted acostumbrado a algún método concreto para relajarse profundamente o para lograr un estado de serenidad y meditación, úselo sin dudar. Si no es así, puede seguir empleando el método que he descrito en el capítulo anterior (respirar lenta y profundamente y relajar uno a uno todos los músculos de su cuerpo a la vez que cuenta hacia atrás de diez a uno). Si tiene problemas para relajarse físicamente, puede que necesite recurrir al yoga, la meditación o técnicas de reducción del estrés, que le serán muy útiles a este respecto. Sin embargo, por lo general, bastará con adquirir un poco de práctica en la relajación. Naturalmente, una de las ventajas adicionales que le reportará todo esto es que comprobará lo saludable y beneficiosa que es la relajación profunda tanto a nivel físico como mental y emocional.

Lo mejor es practicar la visualización creativa por la noche, poco antes de dormir; o por la mañana, poco después de despertarse, porque en esos momentos la mente y el cuerpo se encuentran ya bastante relajados y receptivos. Puede hacerlo mientras está acostado, pero si tiende a quedarse dormido es preferible que se siente en el borde de la cama o en una silla, en una posición cómoda que mantenga recta su espina dorsal. Mantener la espina dorsal recta ayuda a que fluya la energía y facilita la circulación de un profundo flujo de ondas alfa.

Una breve sesión de meditación y de visualización creativa practicada a mitad de la jornada le relajará y le reactivará, logrando que el día discurra de un modo más placentero.

¿Cómo visualizar?

Mucha gente se pregunta lo que quiere decir exactamente el término «visualizar». Algunos se preocupan porque no «ven» absolutamente nada cuando cierran los ojos y tratan de visualizar una imagen mental. Algunas personas, cuando tratan de visualizar por vez primera se encuentran con que «no pasa nada». Lo más probable es que el hecho de poner tanto empeño en intentar visualizar les esté creando una situación de bloqueo interior. Es posible que sientan que hay una «forma correcta» de hacerlo y que no logran dar con el camino adecuado. Si así es como usted se siente, deje de preocuparse, relájese espere tranquilamente a que la visualización se produzca un modo natural y fluido.

No se aferré al término «visualizar». No *es en absoluto necesario ver mentalmente la imagen.* Algunos afirman ver muy claramente imágenes nítidas cuando cierran los ojos o imaginan algo. Otros tienen la sensación de que no «ven» realmente nada. Se limitan a «pensar en ello», a imaginar que están mirándolo o a sentir conscientemente la impresión de un sentimiento. Se trata de algo absolutamente normal. Todos usamos nuestra imaginación constantemente. Es imposible no hacerlo, y por lo tanto, cualquiera que sea el proceso que imaginemos estar experimentando, es perfectamente normal y positivo.

Si todavía no está seguro de lo que significa visualizar, lea atentamente el siguiente ejercicio y a continuación cierre los ojos y hágalo:

Cierre los ojos y relájese profundamente. Piense en alguna Habitación que le sea familiar, como el dormitorio o el salón. Recuerde algunos detalles que le sean especialmente familiares como el color de la alfombra, la disposición de los muebles o la iluminación. Imagínese entrando en la habitación y sentándose en una silla o echándose en un cómodo sofá o en la cama. Evoque entonces alguna experiencia agradable que haya tenido en los últimos días, especialmente alguna relacionada con sensaciones físicas, tales como una comida

deliciosa, un masaje, nadar con un agua estupenda o hacer el amor. Rememore la experiencia lo más vividamente posible y vuelva a disfrutar de sus agradables sensaciones.

Imagine entonces que se encuentra en un paraje idílico, relajándose quizá sobre la suave y verde hierba junto aun río de aguas cristalinas, o *atravesando un bosque exuberante. Puede tratarse de un lugar en el que haya estado o un lugar ideal al que le gustaría ir. Piense en los detalles e imagínelo en todos los aspectos tal como le gustaría.*

Sea cual sea el proceso utilizado para llevar estas escenas a su mente, será su propio medio de «visualizar».

De hecho, hay dos métodos distintos para llegar a la visualización creativa. Uno es receptivo y el otro es activo. En el receptivo nos limitamos a relajarnos y a dejar que las imágenes o impresiones lleguen a nosotros sin elegir detalles, tomándolas tal como vienen. En el activo creamos y elegimos conscientemente lo que deseamos ver o imaginar. Ambos procesos son una parte importante de la visualización creativa y tanto nuestra receptividad como nuestra actividad se ven reforzadas con la práctica.

Problemas especiales de la visualización

A veces, algunas personas tienen completamente bloqueada su capacidad para visualizar o imaginar a voluntad y, sencillamente, tienen la sensación de que «no pueden hacerlo». Este tipo de bloqueo suele proceder de algún temor que puede superarse si la persona, lo desea. Se bloquea la capacidad para usar la visualización creativa por temor a lo que podamos encontrar al mirar en nuestro interior (el temor a los propios pero desconocidos sentimientos y emociones).

En cierta ocasión, en una de mis clases, un hombre se mostraba completamente incapaz de visualizar y se quedaba sistemáticamente dormido durante las meditaciones. Luego resultó que había tenido una experiencia profundamente emotiva durante un proceso de visualización y tenía miedo de emocionarse demasiado delante de los demás.

Uno de mis clientes, en este caso una mujer, tenía dificultades para visualizar, pero gracias a la terapia adecuada pudo llegar a descubrir y a experimentar de nuevo los dolorosos sentimientos que había enterrado en lo más profundo de su interior desde la infancia, y por fin pudo liberarse de ellos.

Lo cierto es que no hay *nada* en nuestro interior que pueda herirnos. Es solamente nuestro temor a experimentar nuestros propios sentimientos lo que puede bloquearnos. Si durante la meditación sucede algo poco frecuente o inesperado, lo mejor es afrontarlo abiertamente, asumirlo y experimentarlo tanto como pueda, y acabará descubriendo que pierde el poder negativo que pueda ejercer sobre usted. Nuestros temores proceden de cosas a las que no hacemos frente. En cuanto nos mostramos dispuestos a mirar intensa y *profundamente* a la fuente de nuestro temor, éste pierde su poder. Si sentimos que esta tarea se halla por encima de nuestras fuerzas, puede resultarnos muy útil contar con el apoyo de un buen consejero o terapeuta que nos ayude a aceptar y expresar nuestros sentimientos. Esto es algo especialmente recomendable en el caso de que nuestras vidas hayan estado marcadas por el dolor o por graves traumas.

Por fortuna, estos problemas se presentan raramente en la visualización. Por lo general, la visualización creativa llega de un modo natural y cuanto más la practicamos, más fácil resulta. Si le cuesta mucho trabajo visualizar, puede que le sea más fácil y efectivo escribir o decir afirmaciones (ver los últimos capítulos).

Los cuatro pasos básicos para una eficaz Visualización Creativa

1. *Decida su objetivo*

Decida algo que desearía tener, algo en lo que le gustaría trabajar o algo que le apetecería realizar o crear. Puede situar su objetivo a cualquier nivel: un empleo, una casa, una relación, un cambio en su personalidad, un aumento de prosperidad, un estado mental más feliz, mejor salud, belleza, un mejor estado físico o cualquier otra cosa.

Al principio, elija objetivos en los que le sea bastante fácil creer cuya realización considere usted posible un futuro inmediato. De este modo no tendrá en sí mismo demasiadas resistencias negativas y podrá potenciar su sensación de éxito en el proceso de aprendizaje de la visualización creativa. Luego, cuando tenga más práctica, podrá ir planteándose objetivos más problemáticos y difíciles.

2. *Cree una imagen o idea clara*

Cree una idea o imagen mental del objeto o situación exactamente como lo desea. Debe pensar en ello *en presente,* como si ya existiese lo que usted quiere que exista. Imagínese en esa situación tal como la desea e incluya tantos detalles como pueda.

También puede representar una imagen física real de esa circunstancia haciendo un «mapa del tesoro» (que más adelante se describe en detalle). Se trata de un paso opcional, que no es imprescindible pero que a veces es útil (¡y divertido!).

3. *Concéntrese a menudo en ello*

Evoque con frecuencia su idea o imagen mental, tan-to en los momentos de tranquila meditación como espontáneamente, cada vez que le surja la idea a lo largo del día. De este modo, se convertirá en parte integrante de su vida; se le hará más real y la proyectará de una manera más fructífera.

Concéntrese en ello claramente, pero de un modo despreocupado y sereno. Es muy importante no sentirse envuelto en un forcejeo demasiado violento para conseguirlo ni dedicarle demasiada energía, porque esto perjudica más que ayuda.

4. *Transmítale energía positiva*

Al concentrarse en su objetivo, piense en él de un modo positivo y animoso. Hágase rotundas afirmaciones positivas: que existe, que ya lo ha conseguido o que lo va a conseguir. Véase a sí mismo en el momento de recibirlo o lograrlo. Mientras hace estas afirmaciones deseche cualquier duda o desconfianza que pueda albergar, por lo menos en ese momento, y habitúese a cultivar el sentimiento de que lo que desea es real y posible.

Prosiga avanzando en ese proceso hasta que logre su objetivo o hasta que deje de desearlo. Recuerde que a menudo los objetivos cambian antes de haberse conseguido, hecho que es connatural al proceso humano de cambio y desarrollo; por lo tanto, no trate de prolongarlo más allá de sus energías. Si usted pierde interés, puede significar que ha llegado el momento de reconsiderar sus deseos.

Si uno de sus objetivos cambia, asegúrese de que realmente es así. Vea claro en su mente que ya no se concentra en su anterior meta. Dé por concluido el ciclo de ese objetivo y empiece uno nuevo. Esto le ayudará a evitar la confusión o sentirse como si hubiese «fracasado», cuando lo que sucede es que, simplemente, ha cambiado. Cuando logre un objetivo, asegúrese de tener el convencimiento consciente de que ha sido verdaderamente conseguido. Con frecuencia logramos cosas que hemos estado deseando y visualizando sin apenas advertir nuestro éxito. Por lo tanto, felicítese por ello y no deje de darle las gracias al universo por haber hecho realidad sus deseos.

La Visualización Creativa sólo funciona para el bien

No tema que el poder de la visualización creativa pueda ser utilizado para el mal. La visualización creativa es un medio para desbloquear las barreras que nosotros mismos le hemos puesto al curso del universo, que es armonioso, amable y pródigo por naturaleza. Sólo es verdaderamente eficaz cuando se utiliza de acuerdo con nuestros objetivos y propósitos más elevados, para el mayor bien de todos los seres.

Si alguien quisiera utilizar esta poderosa técnica con intención de hacer daño o destruir, no haría más que demostrar su ignorancia de las leyes del *karma.* Es el mismo principio básico que rige la ley de la radiación y de la atracción: «se recoge lo que se siembra»; todo lo que intentemos crear para los demás revierte siempre en nosotros como un bumerán. Y esto es válido igualmente tanto para los actos amorosos, solidarios y saludables como para los negativos y destructores.

Por lo tanto, cuanto más utilicemos la visualización creativa para amar y servir a los demás así como para nuestros fines más elevados, más amor, felicidad y éxito revertirá en nosotros.

Aunque sólo sea para concienciarse de que tiene siempre presente este concepto, le vendrá bien añadir la frase siguiente cada vez que realice un proceso de visualización creativa:

Esto, o algo mejor, se manifiesta ahora ante mí de un modo totalmente satisfactorio y armonioso para mayor bien de todos a quienes afecta.

Así, por ejemplo, si usted está visualizando un ascenso en su trabajo, no imagine que despiden a la persona que actualmente ocupa ese puesto. Imagínela obteniendo un trabajo mejor, de manera que su deseo sea provechoso para ambos. No es necesario, sin embargo, que usted vislumbre o acierte a comprender cómo lo va a conseguir ni que trate de decidir cuál sería el mejor medio para lograrlo. No tiene más que asumir que va a producirse para bien de todos y dejar que la inteligencia universal se ocupe de los detalles.

Afirmaciones

Las afirmaciones son uno de los elementos más importantes de la visualización creativa. Afirmar significa «hacerse o hacer firme». Una afirmación es una expresión rotunda y positiva de que *algo ya es así.* Es un modo de «consolidar» lo que estamos imaginando. La mayoría de nosotros es consciente de que mantenemos un «diálogo» casi continuo en el interior de nuestra mente. La mente está ocupada en «hablar» consigo misma, entablando una interminable conversación acerca de la vida, el mundo, nuestros sentimientos, nuestros problemas y las personas que nos rodean.

Las palabras e ideas que cruzan por nuestra mente son muy importantes. Casi siempre somos conscientes de este flujo de pensamientos y conformamos nuestra experiencia de la realidad sobre la base de lo que «nos decimos a nosotros mismos». Nuestra conversación mental precisa y matiza nuestros sentimientos y percepciones sobre lo que sucede en nuestras vidas, y son estas formas de pensamiento las que, en última instancia, atraen y crean lo que nos ocurre.

Todo el que haya practicado la meditación sabe lo difícil que puede resultar acallar esta «conversación mental» en nuestro interior para poder conectar con nuestra más profunda y sabia mente intuitiva. Una práctica habitual en la meditación consiste simplemente en considerar este diálogo interior tan objetivamente como sea posible. Se trata de una experiencia muy valiosa, porque nos permite adquirir una consciencia plena del contenido de nuestros pensamientos. Muchos de estos pensamientos son como cintas magnetofónicas que registran las pautas de comportamiento de toda nuestra vida. Son como antiguas «programaciones» que seleccionamos hace mucho tiempo y que siguen influyendo en lo que hoy nos sucede. Puede ser que descubramos, por ejemplo, que a menudo tenemos pensamientos derrotistas, tales como: «no voy a ser capaz de hacer tal cosa» o «eso no tiene arreglo se mire por donde se mire».

La práctica de hacer afirmaciones nos permite empezar a sustituir los elementos de nuestro coloquio interior más caducos, erosionados o negativos por conceptos e ideas más positivos. Es una técnica poderosa que en poco tiempo puede transformar completamente nuestras actitudes y expectativas acerca de la vida, y por tanto, ayudarnos a cambiar lo que creamos para nosotros mismos.

Las afirmaciones pueden hacerse en silencio, en voz alta, por escrito o incluso cantadas o recitadas. Con sólo diez minutos diarios de afirmaciones positivas, se pueden compensar años de viejos hábitos mentales. Cuando advierta que está cayendo de nuevo en sus viejas pautas de pensamiento negativas, en ese mismo instante, pruebe a repetir mentalmente una afirmación.

Supongamos, por ejemplo, que se sorprende a sí mismo pensando: «Total, ¿para qué? Al final nunca consigo lo que quiero...». En tal caso, podría decirse a sí mismo: «Soy capaz de crear todo cuanto quiero en mi vida», o «Me merezco ser feliz y sentirme realizado».

Cualquier expresión de carácter positivo puede considerarse como una afirmación. Puede ser muy general o muy concreta. Existe un número infinito de afirmaciones posibles. Me limitaré a transcribir algunas ideas:

Cada día, en todo lo que hago, soy mejor, mejor y mejor.
Todo me llega fácilmente y sin esfuerzo.
Mi vida se desarrolla con absoluta perfección.
Tengo todo lo necesario para disfrutar aquí y ahora.
Soy el dueño de mi vida.
Todo lo que necesito ya está en mi interior.
La perfecta sabiduría reside en mi corazón.
Me siento pleno y completo en mí mismo.

Me amo y me estimo tal como soy.
Acepto todos mis sentimientos como parte de mí mismo.
Me encanta amar y ser amado.
Cuanto más me amo a mí mismo, más amor tengo para dar a los demás.
Actualmente amo y recibo amor libremente.
Atraigo hacia mí y hacia mi vida relaciones de amor, de satisfacción y de felicidad.
Mi relación con X es cada vez más feliz y más plena.
Tengo un trabajo perfecto, que me satisface y está bien pagado.
Me encanta hacer mi trabajo y me siento recompensado con creces, tanto en lo creativo como en lo económico.
Soy un canal abierto de energía creadora.
Soy capaz de expresarme tal como soy, con pleno dinamismo.
Siempre me comunico de modo claro y eficaz.
Dispongo de suficiente tiempo, energía, sabiduría y dinero para conseguir todos mis deseos.
Siempre estoy en el lugar preciso en el momento oportuno, realizando con éxito lo que hay que hacer.
¡Es estupendo tener todo lo que deseo!
El universo es rico y hay bastante para todos.
La abundancia es mi estado natural y yo la acepto.
Bienes infinitos fluyen ahora hacia mi vida.

Mi economía es cada vez más próspera.
Cuanto más tengo, más tengo para dar.
Cuanto más doy, más recibo y más feliz me siento.
Es fantástico divertirse y disfrutar. Y eso es lo que hago.
Me encuentro relajado y centrado y tengo tiempo para todo.
Ahora disfruto con todo lo que hago.
Me siento feliz y afortunado sólo por el hecho de vivir.
Me siento con una salud perfecta y radiante de belleza.
Estoy abierto para recibir todas las bendiciones de este pródigo universo.
_____(El espacio en blanco lo rellena usted) *viene hacia mí fácilmente y sin esfuerzo.*
Tengo un empleo maravilloso con un sueldo maravilloso. Y presto un maravilloso servicio de un modo maravilloso.
La luz divina que hay en mi interior está produciendo magníficos resultados en cada fase de mi vida actual.
Mi luz interior está obrando milagros en mi vida aquí y ahora.
Doy gracias a Dios por el fortalecimiento de mi mente, de mi cuerpo, de mi economía y de todas mis relaciones.
Ahora todo se desarrolla para bien en mi vida.
Ahora estoy en sintonía con mi más elevado propósito en la vida.
Ahora reconozco, acepto y sigo el plan divino para mi vida conforme se me revela paso a paso.
Ahora doy gracias por mi vida saludable, por mi bienestar, mi felicidad y mi perfecta realización personal.

Veamos ahora algunos aspectos importantes relativos a las afirmaciones:

1. ***Haga siempre las afirmaciones en presente, no en futuro.*** Es importante crearlas como si ya existiesen. No diga: «conseguiré un empleó maravilloso», sino: ahora tengo un maravilloso nuevo empleo».

Esto no es engañarse a sí mismo, sino simplemente reconocer que todo se crea *primero* en el plano mental, antes de que pueda manifestarse como una realidad objetiva.

2. ***Haga siempre las afirmaciones del modo más positivo que. pueda****.* Afirme lo que *sí* quiere, no lo que *no* desea. No diga: «no volveré a quedarme dormido por la mañana», sino: «ahora me levanto con tiempo y lleno de energía todas las mañanas». Esto asegura que usted está creando las imágenes mentales más positivas posibles.

En ocasiones puede sentir necesidad de hacer las afirmaciones negativamente, en especial cuando trate de eliminar algún bloqueo emocional o un mal hábito. Por ejemplo: «No debo ponerme tenso para conseguir las cosas». En ese caso, debe *acompañar siempre* este tipo de afirmación con otra positiva que describa lo que usted desea crear. Por ejemplo: «Ahora me mantengo profundamente relajado y centrado y todo me parece fácil y fluido».

3. ***En general, cuanto más breves y sencillas son las afirmaciones, más eficaces resultan.*** Una afirmación debe ser una expresión clara que contenga un fuerte sentimiento. Cuanto más carga de sentimiento encierre, más intensamente quedará grabada en su mente. Las afirmaciones largas, retóricas y teóricas pierden su impacto emocional y se quedan en simples figuraciones.

4. ***Elija siempre afirmaciones que le parezcan totalmente adecuadas para usted.*** Lo que funciona para una persona puede no servir para otra. Una afirmación tiene que ser positiva, expansiva, liberadora y confortadora. Si no lo es, busque otra, o exprésela de otro modo, hasta que le parezca el adecuado. Es natural que encuentre una resistencia emocional a cualquier afirmación cuando la haga por primera vez, sobre todo si tiene un especial poder sobre usted y representa un cambio real su conciencia. No es otra cosa que nuestro miedo natural al cambio y al desarrollo.

5. ***Cuando haga estas afirmaciones, recuerde siempre que está usted creando algo nuevo*** *y fresco.* Usted no intenta rehacer o cambiar lo que ya existe. Hacerlo así sería oponerse al estado de cosas actual, y eso provoca conflictos y luchas interiores. Adopte una actitud de aceptación y de saber manejar todo lo que hay en su vida, a la vez que asume que cada instante es una nueva oportunidad para empezar a crear exactamente lo que desea y lo que le hará más feliz.

6. ***Las afirmaciones no están pensadas para contradecir o tratar de cambiar sus sentimientos o emociones.*** Es importante que acepte *y* experimente *todos* sus sentimientos, incluso los llamados «negativos», sin tratar de cambiarlos. Por otra parte, las afirmaciones pueden ayudarle a formarse un nuevo punto de vista que le permita vivir experiencias cada vez más satisfactorias.

7. ***Al expresar sus afirmaciones, haga todo lo posible por crear un sentimiento de confianza y una sensación de que pueden ser ciertas.*** Abandone por lo menos durante cinco minutos todas sus dudas y vacilaciones y concentre toda su energía mental en lo positivo. Si las dudas, las reticencias o los pensamientos

negativos se interponen en el camino de sus afirmaciones, recurra al proceso de clarificación o al de afirmaciones escritas de la parte cuarta de este libro. No debe hacer las afirmaciones maquinalmente, sino intentando convencerse de que tienen realmente el poder de crear esa realidad (porque lo tienen). Con ello conseguirá que sus afirmaciones sean mucho más eficaces.

Puede limitarse a hacer afirmaciones a la vez que las imagina o trata de visualizarlas. Siempre debe incluir las afirmaciones como parte de sus momentos de meditación en la visualización creativa. Más adelante expongo algunas ideas sobre las muy diversas maneras de emplear las afirmaciones.

Para muchas personas las afirmaciones suelen ser más poderosas y sugerentes cuando contienen referencias a fuentes espirituales. Mencionar a Dios, la Diosa, el universo, el poder superior, el espíritu, la madre tierra, el amor divino o cualquier otro ente superior, añade energía espiritual a nuestras afirmaciones y nos identifica con la fuente universal de todas las cosas.

Veamos algunos ejemplos:

El infinito poder creativo de la Diosa se halla en mi interior.
El amor divino penetra en mí aquí y ahora para crear esto.
El Cristo que está en mi interior obra milagros en mi vida aquí y ahora.
Soy uno con mi naturaleza más elevada y tengo un poder creador infinito.
Mi yo superior me guía en todo lo que hago.
Dios vive en mí y se manifiesta en el mundo a través de mí.
Doy gracias a la Madre Tierra por darme alimento y sustento cada día.
La luz de Dios me rodea, el amor de Dios hace que me desarrolle.
El poder de Dios fluye a través de mí. Donde quiera que me encuentre, está Dios y todo va bien.

Una «paradoja» espiritual

A veces, quienes han estudiado la filosofía oriental o han emprendido un camino de desarrollo consciente no acaban de decidirse a emplear la visualización creativa cuando oyen hablar de ella por primera vez. Se plantean el problema de la *aparente* paradoja entre la idea de «estar aquí y ahora», prescindiendo de ataduras y deseos, y la idea de marcarse objetivos y crear lo que deseamos en la vida. Se trata, como digo, de una paradoja *aparente.*

Porque, de hecho, no hay ninguna contradicción entre las dos enseñanzas si se entienden a un nivel más profundo

Son dos principios importantes que deben ser prendidos y vividos si se quiere llegar a ser una persona verdaderamente consciente.

Para explicar cómo se complementan, permítanme hacerles partícipes de mi punto de vista con respecto al proceso de desarrollo interior:

En nuestra cultura, la mayoría de la gente se ha visto privada de la conciencia de quiénes son en realidad. Han perdido temporalmente su conexión con lo más elevado de sí, y por lo tanto, han perdido el poder y la responsabilidad respecto a sus propias vidas. En cierta medida, albergan en su interior un sentimiento de indefensión. Se sienten básicamente impotentes para introducir un cambio real en sus vidas o en su entorno. Este sentimiento interiorizado de indefensión provoca una lucha y un forcejeo desproporcionados para conseguir *tan sólo un poco* de poder o control en su propio mundo.

De ahí que la gente se oriente mucho hacia el logro de objetivos. Se sienten emocionalmente atados a cosas y personas que consideran imprescindibles para ser más felices. Notan que en su interior «falta algo», y se convierten en personas tensas, ansiosas, estresadas, que continuamente tratan de llenar el vacío intentando manipular el mundo exterior para conseguir lo que quieren.

Éste es el estado de ánimo a partir del cual la mayoría de las personas se fija objetivos y trata de crear lo que quiere en la vida. Desgraciadamente, partir de este nivel de conciencia no conduce a nada, porque se pone usted tantos obstáculos que *no puede* superarlos; y si los vence y logra sus objetivos es sólo para acabar descubriendo que no le aportan ninguna felicidad interior.

Cuando advertimos este dilema es cuando empezamos a abrirnos hacia un camino verdaderamente espiritual. Nos damos cuenta, sencillamente, de que tiene que haber algo más en la vida, y comenzamos a buscarlo.

A lo largo de nuestra búsqueda podemos pasar por fases y experiencias muy diversas, pero acabamos por ir recuperando nuestra propia personalidad. Es decir, volvemos a nuestro verdadero ser, a la naturaleza divina o a la mente universal que existe en todos nosotros. Gracias a esta experiencia acabamos recobrando todo nuestro poder espiritual, y nuestro vacío interior se llena *desde dentro.*

Volvamos ahora a nuestra supuesta paradoja.

Cuando sale uno del estado de vacío, de preocupación y de manipulación, la primera y más importante lección que se aprende es la de *dejar que las cosas sigan su curso.* Debe usted relajarse, dejar de forcejear, de esforzarse tanto, dejar de manipular las cosas y las personas para conseguir lo que quiere y necesita. En realidad se trata de dejar de *hacer* tanto y dedicarse simplemente a *ser,* al menos por un tiempo.

Si lo hace, descubrirá de pronto que se encuentra estupendamente, porque, de hecho, nos sentimos maravillosamente siendo como somos y dejando que el mundo sea, sin tratar de modificarlo. Ésta es la experiencia básica del principio de *estar aquí y ahora,* y a esto es a lo que se refiere la filosofía budista con la expresión «librarse de ataduras», que en cierto modo se asemeja al concepto cristiano resumido en la frase: «hágase la voluntad de Dios». Es una experiencia muy liberadora y una de las más importantes para seguir un camino de toma de conciencia respecto a uno mismo.

En cuanto empiece a experimentarlas con cierta frecuencia, abrirá un canal a lo más elevado de sí mismo y, tarde o temprano, gran cantidad de energía creativa natural empezará a fluir a través de usted. Comenzará a ver que es usted mismo quien ya está creando toda su vida y todo lo que le sucede, y se interesará por crear experiencias más gratificantes para sí mismo y para los demás. Empezará a querer centrar su energía hacia objetivos más elevados y de mayor plenitud que le parezcan realizables en cada momento. Advertirá que la vida es básicamente buena, pródiga y alegre, y que lograr lo que quiere sin tensiones ni luchas es parte de un derecho innato derivado del simple hecho de vivir. A partir de este momento es cuando la visualización creativa se convierte en un instrumento de importancia capital.

Hay una metáfora que lo expresa, creo yo, todavía con mayor claridad:

Imaginemos que la vida es un río.
La mayoría de la gente se ajena a la orilla, temerosa
de soltarse y arriesgarse a ser arrastrada por la corriente.
En un determinado momento, todos debemos estar
dispuestos a soltarnos, confiando en que el río nos lleve
sanos y salvos. Si es así, es porque hemos aprendido a
«dejarnos llevar por la corriente», y esa sensación es maravillosa.
En cuanto nos acostumbramos al fluir de la corriente,
podemos mirar hacía delante y marcarnos nuestro propio
curso, sorteando los obstáculos, adentrándonos por
los canales y brazos del río que prefiramos, sin por ello
dejar de «ir con la corriente».

Esta analogía muestra hasta qué punto podemos disfrutar de nuestro aquí y ahora, siguiendo el curso de lo que es, a la vez que nos orientamos conscientemente hacia nuestros objetivos y nos responsabilizamos de nuestras propias vidas.

Recuerde, además, que la visualización creativa es un instrumento que puede ser empleado para cualquier propósito, incluso el del propio desarrollo consciente. Con frecuencia, la visualización creativa es muy útil para hacer de nosotros personas más relajadas, más abiertas, personas que vivimos en el aquí y el ahora sin perder nunca el contacto con nuestra esencia interior.

Benditos seáis con todo lo que desea vuestro corazón.

SEGUNDA PARTE

UTILIZACIÓN DE LA VISUALIZACIÓN CREATIVA

Pide y te será concedido.
Busca y hallarás.
Llama a mi puerta y te abriré.
Porque todo el que busque, hallará.
Y a todo aquel que llame a la puerta,
le será abierta.

MATEO 7: 7,

Cómo hacer de la Visualización Creativa una parte de su vida

Corno habrá comprobado en la primera parte, la técnica básica de la visualización creativa no es difícil. Ahora, lo importante es aprender a utilizarla de un modo que realmente le sea eficaz, que le ayude a realizar un cambio positivo en su vida. Para emplearla de la forma más efectiva posible es de gran ayuda comprender algunos conceptos y aprender algunas técnicas más.

Debe recordar que lo más importante es utilizarla a menudo, convirtiéndola en algo habitual en su vida. La mayoría de las personas descubren que lo mejor es practicar un poco cada día, especialmente al principio, en la fase de aprendizaje.

Yo recomiendo que se dediquen unos quince minutos cada mañana a una meditación de visualización creativa, al despertarse, y otros quince minutos antes de acostarse (porque en estos momentos es cuando resulta más eficaz). También conviene hacerlo a mediodía, si encuentra el momento y el lugar adecuados. Inicie siempre su tiempo de meditación con una relajación profunda y prosiga con las afirmaciones o visualizaciones que desee.

Hay muchas maneras de utilizar la visualización creativa y lo único lo que tiene que hacer es acordarse de practicarlas en los momentos oportunos. La visualización creativa consciente puede ser un nuevo modo de pensar, una nueva manera de vivir, y por consiguiente, requiere cierta práctica.

Ensaye en diferentes situaciones y circunstancias, y utilícela tan a menudo como pueda para solucionar cualquier tipo de problema. Si se siente confuso o preocupado por algo, o está desanimado o frustrado por algún problema, pregúntese cómo podría utilizar la visualización creativa para que le sirviera de ayuda. Créese el hábito de utilizarla en el momento oportuno.

No se desanime si no aprecia resultados *inmediatos* y plenamente satisfactorios al emplear la visualización creativa. Recuerde que la mayoría de nosotros tiene que superar años de estructura mental negativa y modificar algunos de estos viejos hábitos requiere su tiempo. Muchos de nosotros albergamos actitudes y sentimientos subyacentes que frenan nuestros esfuerzos por vivir de un modo más consciente.

Afortunadamente, la visualización creativa es un proceso tan particularmente poderoso que sólo cinco minutos de meditación positiva y consciente pueden compensar de horas, días e incluso años de estructura mental negativa.

Así pues, tenga usted paciencia. Ha tardado toda una vida en crear lo que es ahora su mundo. No tiene, necesariamente, que cambiar de inmediato (aunque suceda a menudo). Con perseverancia y una adecuada comprensión del proceso, conseguirá crear en su vida lo que pudieran parecerle milagros.

Hay dos cosas de máxima importancia que he descubierto durante mi proceso de desarrollo con la visualización creativa:

1. La lectura regular de libros sugerentes y reconfortantes, que me ayuda a mantenerme en contacto con mis aspiraciones e ideales más elevados. Suelo tener un libro en la mesita de noche y leo una o dos páginas todos los días. Muchos de mis libros predilectos están incluidos en una relación bibliográfica al final de este libro.
2. Tener un amigo, o mejor aún, un grupo de amigos que estén sensibilizados con el aprendizaje de una vida más consciente y que nos apoyen y ayuden en nuestros esfuerzos. Asistir de manera regular o esporádica a clases, talleres, grupos de apoyo o de terapia puede ser un medio importante para contar con este tipo de apoyo y poder también brindarlo a los demás.

En los capítulos siguientes expongo numerosas técnicas, ideas, ejercicios y meditaciones diferentes. Elija las que considere más adecuadas para usted. Hay muchos niveles y modos distintos de enfocar el proceso de visualización creativa. He tratado de incluir una amplia gama de prácticas posibles. En una situación concreta puede que una sea adecuada, y en cambio otra no. Siga el curso de su propia energía y utilice las técnicas que más le atraigan.

Así, por ejemplo, en una determinada situación puede tratar de hacer afirmaciones y encontrarse sencillamente con que es incapaz de repetirlas, o con que tiene la impresión de que no van a servirle para nada. En tal caso, puede ensayar un proceso de clarificación, o ponerse en contacto con su guía interior y pedirle que le indique el camino correcto, o simplemente dejar que las cosas sigan su curso durante un tiempo y centrar su atención en otros temas. Lo que en unos casos funciona en otros puede no funcionar; y lo que es adecuado para una persona, puede no serlo para otra. Confíe siempre en sí mismo y en sus impulsos internos.

Si se siente forzado, presionado o tenso, o si nota que debe hacer un esfuerzo excesivo para conseguir algo, desista de su intención. Pero si experimenta una sensación positiva, liberadora, abierta, fortalecedora e inspiradora, entonces sí, hágalo.

Existencia, acción y posesión

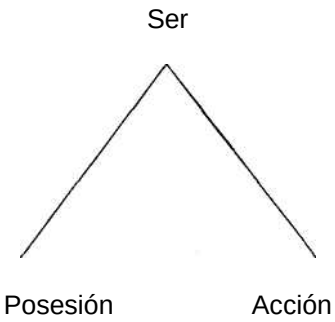
Podemos concebir la vida como algo que tiene tres niveles, a los que podríamos denominar: existencia, acción y posesión.

La existencia es la experiencia básica de saberse vivo y consciente. Es lo que experimentamos en la meditación. profunda, la experiencia de ser plenamente y de estar en paz con uno mismo.

La acción es movimiento y actividad, y arranca de la natural energía creativa que fluye a través de todo ser vivo como fuente de vitalidad.

La posesión es el ser en relación con todas las demás personas y cosas del universo Es la capacidad de dar y de aceptar cosas y personas en nuestras vidas, y de vivir con todo ello integrado en nuestro entorno en perfecta armonía.

La existencia, la acción y la posesión forman como un triángulo en el que cada lado sostiene a los demás.



Tres elementos necesarios

Son tres niveles que existen simultáneamente, sin conflictos entre sí.

Con frecuencia la gente trata de vivir sus vidas de forma inversa. Tratan de *tener* más cosas, o más dinero para *hacer* más lo que quieren, y así *ser* más felices.

Pero este proceso funciona al revés. En primer lugar, debe usted *ser* más usted mismo; luego *hacer* lo que tenga que hacer, para así poder *tener* lo que desea.

La finalidad de la visualización creativa es:

Conectarnos con nuestro verdadero ser.
Ayudamos a centramos y facilitar nuestra capacidad de actuación.
Aumentar y desarrollar nuestra capacidad de posesión.

Hay en nuestro interior tres elementos que determinan el grado de eficacia de la visualización creativa en una determinada situación:

1. *Deseo.* Debe usted sentir un verdadero deseo de tener o crear lo que haya decidido visualizar. Plantéese la siguiente pregunta: «¿Deseo de corazón que este objetivo se realice?».

2. Confianza. Cuanto mayor sea su confianza en el objetivo elegido y en la posibilidad de alcanzarlo, más seguro podrá estar de conseguirlo. Plantéese esta pregunta: «¿Creo realmente que voy a poder conseguirlo?».

3. *Aceptación.* Ha de mostrarse dispuesto a *aceptar y* a tener lo que pretende. A veces, perseguimos objetivos que no son en realidad los que deseamos, sino que lo que verdaderamente nos gusta es luchar por conseguirlo. Hágase esta pregunta: «¿Estoy realmente dispuesto a tener *esto* con todas sus consecuencias?».

La conjunción de estos tres elementos es lo que yo llamo la *intención.* Cuando se tiene la firme intención de crear algo —y se desea profundamente—, con plena confianza en poder hacerlo y absoluta disposición a aceptarlo y tenerlo, necesariamente se hace realidad y, por lo general, en poco tiempo.

Cuanto más clara e intensa sea su intención, más rápida y fácilmente funcionará su visualización creativa. En cualquier circunstancia, no deje de cuestionarse su verdadera intención. Si ésta es débil o insegura, trate de

averiguar en lo más profundo de su interior a qué pueden deberse sus dudas, temores o inquietudes. A veces, sus dudas pueden ser un síntoma de que existen sentimientos y creencias dentro de usted que debe reconocer y encauzar correctamente. En algunos casos, la vacilación puede interpretarse como un indicio de que el objetivo que persigue no es el apropiado para usted.

El contacto con su yo superior

Uno de los pasos más importantes para conseguir que su visualización creativa sea plenamente eficaz es tener la sensación de estar conectado con su «fuente» espiritual interna.

La «fuente espiritual» es el foco de amor infinito, de sabiduría y de energía procedentes del universo. Para usted, la fuente puede estar asociada con Dios, la Diosa, la inteligencia universal, el Gran Espíritu, el poder superior o su verdadera esencia. Pero, se llame como se llame, podemos encontrarla aquí y ahora en el interior de cada uno de nosotros, en nuestro ser interno.

A mí me gusta concebir este contacto con la fuente como una conexión con nuestro yo superior, el ser divino que habita en nosotros. Estar en contacto con nuestro yo superior se caracteriza por un profundo sentido de conocimiento y certidumbre, de amor y sabiduría. Uno se sabe creador de su propia experiencia vital y dotado del poder de crear las vivencias más importantes y necesarias para avanzar en su propio proceso de aprendizaje.

Todos hemos vivido experiencias reveladoras de estar en contacto con nuestro yo superior, aunque no las hayamos conceptualizado de ese modo. Sentirnos con la moral excepcionalmente alta, lúcidos, fuertes, «en nuestro mejor momento» o «capaces de mover montañas», son síntomas de que estamos conectados con nuestro yo superior. Algo así se siente cuando se está enamorado, cuando nosotros mismos y el mundo nos parecen maravillosos porque el amor hacia otro ser humano hace que nos manifestemos a través de nuestro yo superior.

Cuando por primera vez experimente conscientemente su *yo* superior, descubrirá que parece manifestarse esporádicamente, porque, en un momento dado, se siente fuerte, lúcido y creativo, e inmediatamente después puede verse sumido en la confusión y en la inseguridad. Parece ser que esto es inherente al propio proceso. Pero una vez que toma conciencia de su yo superior, puede evocarlo siempre que lo necesite y gradualmente descubrirá que está con usted cada vez con mayor frecuencia.

La conexión entre su personalidad y su yo superior es un canal de doble dirección y es importante crear la corriente en ambas direcciones: la receptiva y la activa.

La receptiva: Cuando serena su personalidad mediante la meditación y alcanza un espacio «existencial», está abriendo el canal para que la orientación y sabiduría superiores lleguen hasta usted a través de su mente intuitiva. Puede hacer preguntas y esperar que las respuestas se le presenten por medio de palabras, imágenes mentales o impresiones sensitivas.

La activa: Cuando se siente creador de su propio universo, comienza a ser capaz de elegir lo que desea crear y canaliza la infinita energía, el poder y la sabiduría de su yo superior para que se materialicen sus elecciones a través de la visualización activa y las afirmaciones.

Cuando la energía fluye libremente por el canal en ambas direcciones, usted se está dejando guiar por su sabiduría superior, y gracias a la orientación que le proporciona, estará tomando decisiones y creando su mundo del modo más elevado y hermoso posible.

Casi todas las formas de meditación le conducirán a la experiencia de sentirse en contacto con su fuente espiritual o con su yo superior. Si no está seguro de cómo es esta experiencia, no se preocupe. Continúe practicando la relajación, la visualización y las afirmaciones. Acabará notando en ciertos momentos de su meditación como una especie de clic en su conciencia y tendrá la sensación de que las cosas funcionan. Puede que sienta incluso que gran cantidad de energía fluye a través de usted, o que encierra dentro de su cuerpo un resplandor cálido y radiante. Éstos son síntomas de que está usted empezando a canalizar la energía de su yo superior.

Veamos ahora un ejercicio de visualización creativa que le ayudará a entrar en situación. Puede hacerlo regularmente al principio de sus sesiones de meditación:

Túmbese o siéntese cómodamente. Relájese por completo y deje que su cuerpo se libere de la tensión. Respire profunda y lentamente. Relájese cada vez más profundamente. Visualice una luz en su corazón —cálida y resplandeciente—. Siéntala expandirse y crecer, difundiéndose desde usted cada vez más lejos hasta que llega a convertirse en un sol dorado que proyecta amorosa energía sobre todas las cosas y sobre todos los que le rodean.

Repítase en silencio y con convicción: «La luz y ti amor divinos fluyen a través de mí y desde mí se irradian a todo lo que me rodea».

Repítaselo una y otra vez hasta que tenga una fuerte sensación de su propia energía espiritual. Puede usar otras afirmaciones referentes a su propio poder, a su luz o a su capacidad creativa, tales como:

Dios se está manifestando a través de mí. Estoy lleno de luz divina y de energía creativa. La luz que hay en mi interior está obrando milagros en mi vida aquí y ahora.

Cualquier frase que tenga para usted un fuerte sentido de evocación positiva le será igualmente útil.

Seguir la corriente

El único medio eficaz para emplear la visualización creativa se encuentra en el principio básico del Tao: «seguir la corriente». Esto significa que usted no tiene que esforzarse por llegar hasta donde quiera llegar. Simplemente debe exponer con claridad al universo hasta dónde le gustaría llegar, y luego, paciente y armoniosamente, seguir la corriente del río de la vida hasta que le conduzca a su destino. A veces, el río de la vida puede seguir un sinuoso curso hacia el objetivo. En ocasiones, puede incluso parecer que va en una dirección totalmente contraria, y ser, sin embargo, a la larga, un camino mucho más fácil y armonioso que la lucha y la porfía.

Ir con la corriente significa perseverar en los propios objetivos, pero de un modo flexible (por más importantes que puedan parecemos) y estar dispuestos a modificarlos si se presenta algo más apropiado o satisfactorio. Se trata del equilibrio entre el mantenimiento de un proyecto claro y el goce de todo lo hermoso que podamos encontrar en el camino, e incluso esa disposición a modificar nuestro proyecto si la vida nos lleva en otra dirección. En definitiva, supone ser firmes y flexibles a partes iguales.

Si pesan sobre usted emociones demasiado intensas relacionadas con la consecución de su objetivo —es decir, si puede sentirse realmente mal si no lo consigue—, tenderá a hacer las cosas en contra de sí mismo. Por su temor a *no* conseguir lo que quiere, puede, de hecho, desarrollar la idea de no conseguirlo tanto o más que la de lograrlo.

Si se siente emocionalmente muy ligado a su objetivo, es extraordinariamente eficaz y apropiado actuar ante todo sobre sus propios sentimientos acerca de la cuestión. Puede que necesite analizar a fondo qué teme que suceda si *no* alcanza su objetivo y hacer afirmaciones que le ayuden a sentir mayor confianza y seguridad, o que le hagan más fácil enfrentarse a sus temores, tales como, por ejemplo:

El universo se expande de un modo perfecto. No tengo que aferrarme a las cosas.

Puedo relajarme y dejar que todo siga su curso.
Puedo seguir la corriente.
Tengo siempre todo lo que necesito.
Todo el amor que necesito se baila dentro de mi propio corazón.
Soy una persona que ama y digna de ser amada.
Me siento pleno en mí mismo.
El divino amor me guía y cuida de mí en todo momento.
El universo proveerá.

También le serán útiles los procesos de clarificación que comentaré más adelante. Y, una vez más, le remito a mi lista de material recomendado que le ayudará y le hará ver más claro.

Por supuesto, no hay inconveniente en que visualice creativamente algo a lo que se sienta muy ligado (y, a menudo, le irá muy bien). Pero, si esto le crea dificultades, comprenda que son sus propios conflictos internos los que se están manifestando. En un caso así, es importante relajarse y aceptar sus sentimientos, admitir que puede no ser capaz de concebir inmediatamente su propio objetivo, y comprender que la solución del conflicto es probablemente un importante paso en su desarrollo y una maravillosa oportunidad de conocerse a sí mismo con mayor profundidad.

Si mientras hace su visualización creativa, siente en un determinado momento que está tratando de *forzar al*go que no quiere manifestarse, retroceda unos instan- y pregúntele a su yo superior si realmente es eso lo mejor para usted o si de verdad lo desea. El universo puede estar tratando de mostrarle algo mejor, que usted tal vez ni había imaginado.

No hace mucho, un hombre me contó la siguiente historia: Unos años antes, había intentado triunfar como actor cómico. Compró este libro y trató de visualizarse a sí mismo como un prestigioso humorista, pero, por más que lo intentaba, era incapaz de formar en su mente una imagen clara de ese hecho como algo real. Interpretó aquella incapacidad como un mensaje que le indicaba que debía replantearse sus objetivos. Después de mucho indagar en lo más profundo de su alma, decidió reanudar sus estudios y se hizo pastor espiritual y psicoterapeuta, labores ambas que compagina y ama. En la actualidad participa asiduamente como invitado en un conocido programa de televisión sobre fenómenos metafísicos y paranormales. Su insólita combinación de carreras profesionales le ha venido como anillo al dedo! En este caso, el hecho de *no* ser capaz de visualizar lo que creía que deseaba le ayudó a encontrar un camino totalmente diferente en su vida. Esta historia es también un buen ejemplo de que nunca podemos saber a ciencia cierta lo que realmente deseamos: debemos dejar que el proceso se desarrolle libremente.

Sensación de prosperidad

Una parte muy importante del proceso de visualización creativa es el desarrollo de una sensación de prosperidad. Ello implica comprender o aceptar conscientemente la idea de que el universo es absolutamente pródigo, que la vida trata constantemente de ofrecernos lo que nuestros corazones y nuestras almas desean

profundamente, tanto en el plano material como en el emocional, el mental o el espiritual. Todo lo que usted necesite o quiera está ahí para cuando lo pida. Sólo tiene que *creer* que es así, *desearlo* verdaderamente y estar dispuesto a *aceptarlo* para poder conseguirlo.

Una de las causas más comunes del fracaso en lograr lo que se quiere es la «programación de la escasez».

Consiste en una actitud o una serie de concepciones de la vida que viene a resumirse, poco más o menos, en las frases siguientes:

No *hay para todos. La vida es sufrimiento.*
Es inmoral o egoísta tener de sobra cuando otros no tienen bastante.
La vida es dura, difícil; es un valle de lágrimas.
Hay que trabajar duro y sacrificarse para obtener cualquier cosa.
Es más noble y espiritual ser pobre.
Y cosas por el estilo.

Son éstas unas convicciones totalmente erróneas. Están basadas en una falta de comprensión de cómo funciona el universo o en una mala interpretación de algunos principios espirituales importantes. Este tipo de creencias no le hacen ningún bien ni a usted ni a nadie. No hacen más que impedirnos *a todos nosotros* que reparemos en nuestro natural estado de prosperidad y abundancia a todos los niveles.

En la actualidad, existe en el mundo una situación de hambre y de pobreza que afecta a mucha gente, *pero no tenemos por qué seguir creando y perpetuando esa realidad* Lo cierto es que hay más que suficiente en este mundo para todos si estamos dispuestos a abrir nuestras mentes a esa posibilidad y a modificar nuestras formas de utilizar y repartir los recursos de nuestro planeta. El universo es un lugar de gran abundancia y todos somos prósperos por naturaleza, tanto a nivel material como espiritual, siempre y cuando nos mantengamos en equilibrio y armonía con los demás seres y con la tierra que nos da sustento.

En nuestros tiempos, la humanidad ha perdido el contacto con su estado natural de prosperidad. Entre todos estamos creando un mundo dominado por el desequilibrio, en el que unos pocos poseen mucho más de lo que necesitan y están agotando nuestros recursos naturales a una velocidad alarmante, mientras que la mayoría padece una grave escasez. Todos somos responsables de haber creado esta realidad, pero de igual modo, entre todos podemos cambiarla si modificamos nuestro modo de pensar y nuestra forma de vida. Debemos recobrar nuestra capacidad de disfrutar y apreciar los pequeños placeres de la vida. Muchos de los que vivimos en el mundo industrializado necesitamos cultivar un estilo de vida más simple y natural. Debemos darnos cuenta de que, una vez que nuestras necesidades básicas están cubiertas, la sensación de abundancia es algo que tiene que ver mucho más con el hecho de poder expresar nuestros dones creativos de una manera plena y con aprender a dar y a recibir de un modo equilibrado que con el consumismo desaforado.

Lo más cierto acerca de este mundo es que se trata de un lugar lleno de bienes, hermoso y gratificante. El único «mal» procede de la falta de comprensión de esta verdad. El mal —la ignorancia— es como una sombra: no tiene una sustancia real propia. Es, simplemente, la falta de luz. Y no se puede hacer desaparecer una sombra arremetiendo contra ella ni oponiéndole ningún tipo de resistencia física o emocional. Para que una sombra desaparezca hay que proyectar luz sobre ella.

Échele una ojeada a su catálogo de creencias y pregúntese si no será la falta de fe en el bien universal lo que lastra su desarrollo. ¿De verdad es usted capaz de imaginarse de un modo realista como una persona con éxito, satisfecha, próspera y realizada? ¿Es usted realmente capaz de abrir los ojos a la bondad, a la belleza y a la abundancia que le rodea? ¿Puede imaginarse este mundo transformado en un entorno feliz, próspero e iluminado en el que *todos* puedan desarrollarse con prosperidad?

Si no es usted capaz de crear la imagen de un mundo bueno y potencialmente gratificante para todos, tendrá dificultades para crear lo que desea en su vida.

Esto es debido a que la naturaleza humana se mueve básicamente por el amor, y por tanto, la mayoría de nosotros no aceptaría tener lo que quiere en tanto considere que con ello puede privar a otros de tener lo mismo.

Tenemos que comprender, de un modo profundo, que tener lo que queremos en la vida contribuye a la felicidad general de la humanidad y a que los demás sean capaces de crear más felicidad en sus vidas.

Para crear prosperidad, debemos visualizarnos a nosotros mismos llevando el tipo de vida que deseamos llevar, haciendo lo que nos gusta y sintiéndonos satisfechos con las metas que alcanzamos, y todo ello dentro de un contexto en el que los demás hagan lo mismo.

Como un simple pasatiempo, ensaye este ejercicio que estimula la imaginación y aumenta la capacidad de visualizar la verdadera prosperidad:

Meditación sobre la abundancia

Póngase cómodo y relájese completamente.

Imagínese en un bonito entorno natural —por ejemplo, sobre la hierba, en un prado con un encantador arroyo o sobre la arena inmaculada de una playa. Pase algunos momentos imaginando los hermosos detalles y contémplese disfrutándolos y gozando de todo. Luego empiece a caminar hasta llegar a un lugar totalmente distinto. Acaso a un trigal dorado y undoso, o un lago de aguas cristalinas en donde nadar. Continúe vagando y explorando, yendo a lugares cada vez más delicadamente hermosos y variados —montañas, bosques, desiertos, todo lo que conciba su fantasía—y dedique algún tiempo a admirarlos.

Imagínese ahora de regreso a su casa, en un entorno sencillo pero cómodo y acogedor, el que más se amolde a sus deseos. Imagínese en una bella localidad rodeado de una familia encantadora, de amigos verdaderos. Véase realizando el trabajo que le apasiona y que le permite expresar su creatividad del modo que más le satisface. Sus esfuerzos se ven ampliamente recompensados con su satisfacción interna, la estima de los demás y unos copiosos ingresos. Imagine que se siente plenamente realizado y disfruta al máximo de su vida.

Ahora, vuelva atrás e intente imaginar un mundo lleno de gente que vive de una forma sencilla pero colmada de abundancia, en mutua armonía y en paz con el mundo.

Haga después estas afirmaciones:

En la sencillez encuentro la prosperidad.
Éste es un universo rico en el que hay suficiente para todos.
La abundancia es mi verdadero estado. Estoy dispuesto a aceptarla plena y gozosamente.
Dios es una fuente continua e inagotable que me provee de todo.
Deseo ser próspero y feliz. Y ahora soy próspero y feliz.
Cuanto más próspero soy, más tengo para compartir con los demás.
Estoy dispuesto a aceptar toda la dicha y toda la prosperidad que la vida tiene que ofrecerme.
Me comprometo a hacer un mundo más feliz y pródigo para todos.
El éxito económico viene hacia mí fácilmente y sin esfuerzo.
Gozo actualmente de una gran prosperidad económica.
La vida se ha hecho para gozar y estoy dispuesto a disfrutarla.
Riquezas infinitas fluyen pródigamente hacia mi vida.
Soy rico en mi conciencia y en mi expresión.
Tengo dinero más que suficiente para mis necesidades.
Tengo unos excelentes ingresos cada mes.
Mi economía mejora cada día.
Me siento perfectamente, rico y feliz.

La aceptación del propio bien

Para utilizar la visualización creativa con objeto de crear lo que quiere en la vida, debe estar dispuesto a *aceptar* lo mejor que la vida puede ofrecerle: su «bien».

Por extraño que pueda parecer, a muchas personas les cuesta aceptar la posibilidad de tenerlo que realmente quieren en la vida; esto se debe, por lo general, a ciertos sentimientos básicos de inmerecimiento adquiridos a temprana edad. Se trata de una idea arraigada en nuestro interior, que viene a decir: «Como no soy realmente muy bueno —digno de ser amado, merecedor de ello—, no merezco tener lo mejor».

Este convencimiento va, por lo general, ligado a sentimientos contradictorios que le dicen que es usted perfectamente bueno y que merece lo mejor. Pero, si observa que tiene dificultades para imaginarse en las circunstancias más maravillosas posibles o que le asaltan pensamientos como «nunca podré tener esto» o «*a mí* esto no podría sucederme nunca», no estaría de más que se cuestionara la imagen que tiene de sí mismo.

La imagen que tiene de sí mismo es lo que opina de sí mismo. Es, a menudo, compleja y polifacética. Para ponerse en contacto con los distintos aspectos de su propia imagen, empiece por preguntarse: «¿Qué opinión tengo ahora sobre mí mismo?» varias veces al día en diferentes situaciones. Empiece a tomar conciencia del tipo de ideas o imágenes que alberga en su mente acerca de sí mismo en diferentes momentos.[*]

Es muy interesante ponerse en contacto con la imagen *física* que tenemos de nosotros mismos, preguntándonos: «¿Cómo me veo en este momento?». Si se ve desgarbado, feo, gordo, delgado, demasiado alto o demasiado bajo, ésa puede ser la clave de por qué no se ama usted lo suficiente como para concederse lo que verdaderamente se merece: lo mejor. Con frecuencia me quedo sorprendida al descubrir la cantidad de personas atractivas que se ven feas, inútiles, no merecedoras de nada positivo.

[*] Recomiendo encarecidamente el libro *"Cómo integrar a nuestro crítico interior"* y/o la cinta *"Conoce a tu crítico interior",* de los doctores Hal *y* Sidra Stone, mencionados en la lista de material recomendado que figura al final de este libro.

Las afirmaciones y la visualización creativa constituyen un método excelente para crear una imagen de sí mismo más positiva, amable y digna de ser amada. Una vez que entre en contacto con aquello que no le guste de sí mismo, aproveche cada oportunidad para decirse cosas positivas y amables. Observe en qué ocasiones se muestra mentalmente adusto o crítico consigo mismo y empiece conscientemente a ser más amable y considerado. Verá cómo esto le ayuda inmediatamente a mostrarse también más amable con los demás.

Piense en características específicas que aprecia de sí mismo. De igual manera que puede estimar a un buen amigo, a pesar de ver claramente sus defectos y carencias, puede amarse a sí mismo tal como es, sin por ello ocultarse que hay aspectos en los que necesita mejorar y desarrollarse. Hacer esto es muy beneficioso y puede obrar en su vida verdaderas maravillas.

Empiece a decirse a sí mismo:

Soy digno de ser amado.
Soy amable y cariñoso y tengo mucho que compartir con los demás.
Tengo talento, soy inteligente y creativo.
Soy cada día más atractivo.
Deseo lo mejor para mi vida.
Tengo mucho que ofrecer y todo el mundo lo reconoce.
Amo al mundo y el mundo me ama.
Quiero ser feliz y triunfar.

O emplee cualquier otra frase que le parezca apropiada y útil.

Con frecuencia es muy *eficaz* hacer este tipo de afirmación en segunda persona, utilizando su propio nombre. He aquí un par de ejemplos:

Ana, eres una persona brillante e interesante. Me gustas mucho.
Juan, eres tan tierno y cariñoso... La gente aprecia esto de ti.

Este modo de hablarse directamente a uno mismo es especialmente útil porque muchas de las imágenes negativas que tenemos de nosotros proceden del convencimiento de que somos malos, estúpidos o ineptos en algún sentido, imagen que nos han inculcado de maneras muy diversas desde temprana edad.

Trate de imaginarse a sí mismo tan claramente como pueda y piense en amarse del mismo modo que amaría a aquellos por quienes siente aprecio. Puede verse como un padre que ama y estima al niño que hay en su interior. Dígase:

Te quiero mucho. Eres una buena persona. Aprecio tu sensibilidad y honestidad.

La visualización creativa es un gran instrumento para

Así, por ejemplo, si considera que tiene un problema de sobrepeso, debe incidir sobre dos cosas a un tiempo:

1. A través de las afirmaciones y de la energía del amor, empiece a aprender a amarse y estimarse más *tal como es ahora.*
2. A través de la visualización creativa y de las afirmaciones, comience a dibujarse *tal como quiere ser*—delgado, esbelto, saludable y feliz-----. Estas técnicas son extraordinariamente eficaces para operar auténticos cambios.*

Ambas técnicas sirven también para modificar cualquier aspecto de usted del que no se sienta satisfecho.

Recuerde que es usted alguien diferente a cada momento que pasa, que cada día es un nuevo día y que cada uno de ellos es una oportunidad de darse cuenta de que es usted una persona maravillosa, cariñosa y digna de ser amada.

Además de mejorar su propia imagen es bueno hacer afirmaciones que expresen su disposición a aceptar toda la bondad del universo. Por ejemplo:

Estoy dispuesto a recibir las bendiciones de este pródigo universo.
Todo bien llega hasta mí fácilmente y sin esfuerzo (cualquier
palabra puede sustituir a «todo bien»: amor, prosperidad, creatividad o relaciones satisfactorias).
Acepto el bien que fluye hacia mí aquí y ahora.
Deseo lo mejor, y lo mejor es lo que viene hacia mí.
Cuanto más recibo, más tengo para dar.

*Tenga siempre presente que los problemas de peso, al igual que muchos otros trastornos físicos, a menudo están hondamente arraigados en el plano emocional; de ahí que a veces pueda ser de gran utilidad contar con la ayuda de un terapeuta o un grupo de apoyo especializado en dichos trastornos.

Veamos ahora una meditación que puede hacer para mejorar su autoestima y aumentar su capacidad para asumir el amor y la energía que el universo está dispuesto y ansia hacer fluir hacia usted:

Meditación para elevar la autoestima

*Imagínese en cualquier situación cotidiana y a alguien que conozca —*o *un extraño— mirándole con cariño y admiración y hablándole de algo que le gusta mucho de usted. Luego imagine otras personas que llegan y que están de acuerdo en que es usted una persona maravillosa —y si le resulta embarazoso, aguántese—. Imagine que sigue llegando cada vez más gente y que hay en las miradas que le dirigen un inmenso amor y respeto. Contémplese en un desfile o un escenario, recibiendo vítores y aplausos. Levántese, salude y déles las gracias por su apoyo y aprecio.*

He aquí unas cuantas afirmaciones de autoestima:

Me acepto y amo a mí mismo exactamente tal como soy.
No tengo que tratar de agradar a nadie más. Me gusto yo, y eso
es lo que cuenta. Me siento totalmente satisfecho de mí mismo en presencia de los demás.
Me expreso con desenvoltura, de manera plena y sencilla. Soy un ser fuerte, cariñoso y creativo.

Darnos a los demás

Otro principio clave es el de la «corriente hacia afuera», el de darnos a los demás. El universo está formado por pura energía, cuyo fin es hacer que las cosas se muevan y fluyan. La característica básica de la vida es el cambio constante, y cuando comprendemos esto, sintonizamos con ese ritmo y podemos recibir y dar libremente, sabedores de que nunca perderemos realmente nada, sino que siempre saldremos ganando.

Una vez que aprendamos a *aceptar* la bondad del universo, también querremos *compartirla* de forma natural, dándonos cuenta de que al permitir que fluya nuestra energía, dejamos espacio libre para que entre más.

Cuando debido a la inseguridad (al temor) y a la sensación de que «no hay bastante para todos», tratamos de aferramos a lo que tenemos, empezamos a desviar de nosotros esa maravillosa corriente de energía. Al aferrar-nos a lo que tenemos, impedimos que fluya la energía y no dejamos espacio para que penetre más en nosotros.

La energía adopta muchas formas, tales como el amor, el afecto, el aprecio, el reconocimiento, los bienes materiales, el dinero, la amistad, etc., y los principios a los que hasta ahora me he referido son válidos por igual para todas estas formas.

Si mira a aquellos de su entorno que son más desgraciados descubrirá que, con frecuencia, se trata de personas que ansían algo desmesuradamente, y que, por lo tanto, se encuentran dominados por la codicia. Creen que la vida en general y los demás en particular no les dan lo que necesitan. Es como si agarrasen por el cuello a la vida tratando desesperadamente de hacerle soltar el amor y la satisfacción que ansían y acabasen por matar la fuente de suministro. Muchos de nosotros tenemos cierta tendencia a actuar de ese modo.

Cuando descubrimos en nosotros el lugar desde donde nos damos a los demás, empezamos a revertir el flujo de la corriente. Dar es algo que no tiene nada que ver con el sacrificio, con el sentido del deber o con cualquier idea de espiritualidad, sino con el puro *placer* de dar, porque es un acto alegre que sólo puede proceder de un lugar pleno de amor.

Todos tenemos en nuestro interior una fuente infinita de amor y felicidad. Se nos ha acostumbrado a pensar que tenemos que conseguir cosas que se hallan fuera de nosotros para ser felices, cuando la verdad es lo contrario: debemos aprender a establecer contacto con nuestra fuente interna de felicidad y satisfacción y dejarla fluir hacia fuera para compartirla con los demás. Y *no porque hacerlo sea una virtud, sino porque así se siente uno realmente bien.* Cuando sintonizamos con esta forma de pensar, deseamos compartir cualquier cosa de modo natural, porque ésa es la esencia básica del amor y todos nosotros somos seres hechos por y para el amor.

Al dejar fluir hacia fuera la energía de nuestro amor, estamos liberando espacio para que entre más en nosotros. No tardamos en descubrir que este proceso es tan bueno en sí mismo que cada vez deseamos activarlo más. Y cuanto más se comparte de uno mismo, más se recibe de los demás, debido al principio de flujo y reflujo. La naturaleza aborrece el vacío, y por consiguiente, al fluir hacia afuera, deja espacio para que penetre más energía. En el propio hecho de dar está la recompensa.

Cuando comprendemos y vivimos esto plenamente es cuando dejamos que se manifieste nuestra innata naturaleza de amor.

Por medio de la visualización creativa descubrirá que cuanto más intensa sea su tendencia a «dar», más fácilmente se realizarán sus sueños. Pero recuerde siempre que *no puede dar continuamente si no está igualmente dispuesto a recibir* y que «dar» supone también concederse cosas *a sí mismo.*

En lo concerniente al «fluir hacia afuera», la práctica es muy importante. Debe practicar conscientemente para experimentar lo bien que esto le hace sentirse. A continuación le propongo algunos ejercicios para hacer que la corriente fluya hacia afuera, que puede ensayar si necesita desarrollarse en este sentido:

1. *Hágase el propósito de expresarles a los demás más aprecio en todos los aspectos que se le ocurran. Siéntese y haga una lista de personas a quienes quisiera hacer llegar su amor y su estima piense en algún medio para llevarlo a cabo en el transcurso de la próxima semana. Nuestro fluir hacia fuera puede adoptar la forma de palabras, de contacto físico, de un regalo, una llamada telefónica, una carta, dinero o cualquier otro medio de compartir con los demás sus cualidades, de manera que se sienta bien. Elija algo que haga que usted se sienta realmente bien, aunque le resulte un poco más difícil. Pruebe a expresar más abiertamente el agradecimiento, la estima y la admiración hacia los demás cuando así lo sienta. «Fue usted muy amable ayudándome.» «Quiero que sepas que te aprecio.» «Te brillaban tanto los ojos y eran tan hermosos cuando me dijiste aquello, que me sentí desbordada» (¡No hay que sentir vergüenza de decir estas cosas!).*

2. *Rebusque entre sus cosas hasta que encuentre algunas que realmente no quiera o que use muy poco y déselas a otros que sepan apreciarlas más.*

3. *Si es usted una persona que procura gastar lo menos posible y que va siempre a la caza de gangas, trate de gastar cada día un poquito innecesariamente. Compre esos productos que cuestan unas pesetas más en lugar de unas pesetas menos. Concédase algún capricho. Invite a café a un amigo. Contribuya a alguna buena causa, etc. Incluso pequeñas acciones como éstas son la visible demostración a sí mismo de que cree en la abundancia que está afirmando. Las acciones son en este caso tan elocuentes como las palabras.*

4. Entregue algo de sus ingresos, una pequeña parte, a una iglesia u organización espiritual, o a cualquier grupo que crea que está haciendo algo bueno para el mundo. Es un modo de alimentar su energía, y a la vez, un reconocimiento de que todo lo que recibe procede del universo (o de Dios), y que, por lo tanto, está usted devolviendo una parte a la fuente universal. Lo de menos es la parte que dé. Incluso un simple 1% de lo que ingresa es suficiente para sentir permanentemente la experiencia de darse a los demás.

5. Sea creativo. Piense en otros medios de hacer fluir su energía hacia el universo para su propio bien y para el de los demás.

La salud

La visualización creativa es uno de los instrumentos más importantes de que disponemos para fomentar y mantener la buena salud.

Uno de los principios básicos de la Salud con mayúsculas es que no podemos separar nuestra salud física de nuestros estados emocionales, mentales y espirituales. Todos los niveles están interrelacionados y un estado de «in-disposición» en el cuerpo es siempre el reflejo de un conflicto, de una tensión, una ansiedad o un desequilibrio en la armonía de otros niveles de nuestro ser. Por lo tanto, cuando sentimos alguna indisposición física, es imprescindible lanzar un mensaje a nuestro interior y analizar profundamente nuestras emociones e intuiciones, nuestros pensamientos y nuestras actitudes, para ver qué podemos hacer para restablecer nuestra natural armonía y el equilibrio de nuestro ser. Debemos sintonizar con nuestro proceso interno y aprender a «escucharlo».

Entre la mente y el cuerpo se da una constante comunicación. El cuerpo percibe el universo físico y envía mensajes a la mente acerca de él. La mente interpreta las percepciones de acuerdo con su propia experiencia individual del pasado y con su sistema de creencias, y le indica al cuerpo que reaccione del modo que le parece adecuado. *Si el sistema de creencias (ya sea a nivel consciente o inconsciente) dice que es inevitable o adecuado enfermar en una determinada situación, eso es lo que le indicará al cuerpo, y éste manifestará síntomas de enfermedad.* Y enfermará de verdad. Así pues, todo el proceso está estrechamente ligado a los más profundos conceptos e ideas que albergamos con respecto a nosotros, sobre la vida, y sobre la naturaleza de la enfermedad y de la salud.

La visualización creativa actúa en el campo de la comunicación entre nuestra mente y nuestro cuerpo. Es el proceso de formación de imágenes y pensamientos en nuestra mente, consciente o inconscientemente, para transmitirlas al cuerpo en forma de señales u órdenes.

La visualización creativa consciente es el proceso de creación de imágenes y pensamientos positivos para transmitirlos a nuestro cuerpo y reemplazar así los negativos y limitadores, los verdaderamente «enfermantes».

Para curarnos solos

Las personas enferman porque creen en algún nivel interior que la enfermedad es una respuesta adecuada o inevitable a una determinada circunstancia o situación, porque de algún modo parece solucionarles un problema o hacer que consigan lo que quieren, o como una solución desesperada a un conflicto interno irremediable o insoportable.

Algunos ejemplos de estos casos son: la persona que cae enferma porque ha estado «expuesta» a una enfermedad contagiosa (porque cree que es inevitable o muy probable); la persona que muere de la misma enfermedad que su padre u otro miembro de la familia (porque inconscientemente se ha programado para que le suceda lo mismo); la persona que enferma o sufre un accidente para no *ir al* trabajo (porque, o bien tiene algún tipo de problema laboral con el que río quiere enfrentarse, o bien es incapaz de tomarse el tiempo necesario para relajarse y darse un respiro a menos que esté enfermo); la persona que se pone enferma para conseguir amor y atención (porque ése era uno de los medios por el que más se manifestaba el amor de sus padres cuando era pequeño); la persona que reprime sus sentimientos durante toda su vida y acaba muriendo

de cáncer (no puede resolver el conflicto entre la presión de sus emociones acumuladas y su convencimiento de que no está bien que las exprese, así que acaba matándose como solución).

Con estos ejemplos no quiero decir que crea que toda enfermedad es un problema sencillo que se explica así, por las buenas. En éste como en todos nuestros problemas, intervienen muchos factores. Lo que pretendo es ilustrar el hecho de que la enfermedad es el resultado de nuestras ideas y conceptos, y también, que la enfermedad puede ser un intento de encontrar la solución de un problema que escondemos en nuestro interior. Si estamos dispuestos a reconocer y modificar nuestras más profundas convicciones, podremos hallar soluciones más constructivas a nuestros problemas y eliminaremos a un tiempo el malestar y la enfermedad.

Un desarrollo natural de este punto de vista consiste en adoptar una actitud más constructiva en relación con la enfermedad. En lugar de pensar en ella como un desastre inevitable o una fatal desgracia, considerémosla como una fuente de mensajes útil y poderosa. Si padecemos algún mal físico, es un mensaje que nos advierte que debemos mirar en nuestra conciencia, que hay algo que debemos detectar, asumir y modificar.

Con frecuencia los mensajes de la enfermedad significan que debemos serenarnos y dedicar más tiempo al contacto con nuestro yo interior. La enfermedad suele obligarnos a relajarnos, a prescindir de nuestras preocupaciones y «esfuerzos» y a dejarnos caer en un profundo y sereno nivel de consciencia en el que podemos recibir la reconfortante energía que precisamos.

La curación fundamental procede siempre de dentro.

Cuando nos entregamos a un sosegado y regular contacto interior, ya no nos hace falta enfermar para que nuestro yo interior nos preste atención.

La enfermedad y los «accidentes» suelen ser mensajes de que nuestros conceptos necesitan modificarse o de que existe algún conflicto interior que debe solucionarse. Serénese todo lo que pueda; escuche su voz interior y pregúntele cuál es el mensaje que intenta transmitirle, o qué es lo que debe interpretar en tal situación. Puede hacerlo solo, aunque en algunos casos es conveniente contar con la ayuda y el apoyo de un consejero, médico o amigo.

Es importante comprender que usted no es «culpable» ni «reprochable» por el hecho de padecer alguna enfermedad o problema físico. Su enfermedad no indica que sea usted una persona inconsciente. En vez de eso, piense que se trata de una fase importante de su desarrollo evolutivo, un don que recibe para ayudarle a aprender y a crecer como persona.

La visualización creativa es un instrumento eficaz para la curación porque ataca directamente a la fuente del problema: sus propios conceptos e imágenes mentales. Empiece a afirmarse en la idea de que se encuentra rebosante de salud y vea su problema totalmente resuelto. Esto se puede enfocar de maneras muy diferentes y a niveles muy distintos, y es usted quien debe encontrar el tipo de imágenes y afirmaciones específicas que mejor se adapten a su caso. En la parte tercera de este libro ofrezco algunas sugerencias al respecto. Encontrará otras en las lecturas recomendadas.

Obviamente, la medicina preventiva es siempre la mejor. Y si no tiene problemas de salud, tanto mejor. Simplemente afirme y visualice que gozará siempre de buena salud y vitalidad, que jamás tendrá que curarse a sí mismo. Pero si ya tiene problemas de salud, le consolará saber que todos los días se realizan muchas curaciones «milagrosas», incluso en enfermedades muy graves, tales como el cáncer, la artritis, cardiopatías, recurriendo simplemente a las distintas formas de la visualización creativa.

A lo largo de los años transcurridos desde la primera edición de *Visualización Creativa,* cientos de personas me han contado hasta qué punto las ideas y técnicas de este libro les han ayudado a curarse a sí mismas de graves enfermedades y padecimientos. Por citar un ejemplo: una mujer que acudió a uno de mis cursillos me contó que había sufrido un grave accidente automovilístico que la dejó en estado de coma durante bastante tiempo. Al salir del coma, los doctores que la atendían le dijeron que, en el mejor de los casos, le harían falta varios años de rehabilitación antes de poder reemprender una vida normal. Gracias a la visualización creativa combinada con una adecuada terapia física, se restableció por completo y volvió a trabajar en apenas tres meses.

En otra ocasión, un hombre me escribió contándome la siguiente historia: los médicos le habían diagnosticado un tumor cerebral y habían descartado la posibilidad de operarle. El tremendo golpe que supuso para él aquel diagnóstico le hizo reflexionar profundamente acerca de su vida y se dio cuenta de que se sentía bloqueado y frustrado. Comenzó a poner en práctica las técnicas de este libro —sin descuidar una atención médica regular— para ayudarle a resolver algunos de sus problemas exis-tenciales. Finalmente, el tumor desapareció, y hasta la fecha, no se ha reproducido.

Muchas personas me han contado que empezaron a utilizar las técnicas de la visualización creativa a raíz de habérseles diagnosticado un cáncer en fase terminal, y que varios años después, siguen vivas y gozan de buena salud. Mi madre, sin ir más lejos, disolvió sus cálculos biliares sin necesidad de pasar por el quirófano gracias a la visualización creativa. Cuando el doctor examinó sus radiografías anteriores (en las que se apreciaban claramente los cálculos) y las comparó con las tomadas después de emplear durante un tiempo las técnicas de visualización creativa, no dio crédito a lo que veía: ¡Los cálculos habían desaparecido!

Como es natural, en estas curaciones pueden haber intervenido numerosos factores. No obstante, la gran cantidad de historias como éstas y mi propia experiencia me llevan a creer que la visualización creativa es un valioso instrumento en tales situaciones.

En muchos casos, la visualización creativa es, en sí misma, una terapia totalmente eficaz. En otros, debido al sistema de creencias del enfermo (es muy difícil prescindir de la idea de que necesitamos algo externo para curarnos), hay que recurrir a otras formas de tratamiento. Porque siempre que tenga fe en la eficacia de alguna terapia, no debe dejar de usarla. Y será eficaz si cree usted que va a serlo y lo desea. Pero independientemente del tipo de tratamiento a que se recurra, desde la medicina y cirugía tradicionales hasta terapias como la acupuntura, el yoga, los masajes o las dietas, la visualización creativa es siempre un valioso complemento, que puede utilizar en combinación con cualquier tratamiento. El uso consciente de la visualización creativa acelerará el proceso normal de curación de un modo extraordinario y lo hará más llevadero.

Tenga presente que no todas las dolencias tienen por qué «curarse», entendiéndose por curación el restablecimiento completo o la eliminación de las mismas. Algunas enfermedades o problemas físicos pueden desempeñar un importante papel en nuestras vidas o en nuestro desarrollo espiritual, y pueden acompañarnos durante mucho tiempo o incluso durante toda la vida. En tal caso, la visualización creativa y las afirmaciones pueden ayudarnos a aceptar nuestras limitaciones y a llevar una vida lo más feliz y gratificante posible.

Recuerde también que cada uno de nosotros debe asumir que llegará el momento en que se producirá el tránsito de nuestra vida física hacia otra dimensión. Llegado ese momento, la mayoría de las personas realizan ese tránsito a través del vehículo de una enfermedad.

Si alguien ha tomado la decisión a nivel profundo (por lo general, de manera inconsciente) de que ha llegado la hora de abandonar esta vida, puede que tratar de «curarse a sí mismo» no resulte adecuado o eficaz en su caso, ni que sus seres queridos traten de hacerlo. Si todos los intentos de curación fracasan, es probable que sea hora de concentrarse en visualizar una forma dulce y plena de abandonar la vida y de abrir los brazos a la muerte.

Para curar a los demás

Los principios que sirven para curarnos a nosotros mismos son igualmente válidos para curar a los demás. Esto es así debido a la naturaleza unitaria del universo. Hay una parte de nuestra consciencia que está estrechamente ligada a esa misma parte de la consciencia de toda persona. Y como esa parte es también nuestro nexo de unión con la omnisciencia y omnipotencia divinas, todos tenemos un increíble poder de curación que puede ser utilizado a voluntad.

Resulta asombroso, pero con sólo cambiar nuestros conceptos respecto a otra persona y sustentando y proyectando hacia ella una imagen de salud y bienestar se la puede curar instantáneamente en muchos casos, y acelerar y hacer más llevadero el proceso de curación en otros muchos. Ni siquiera es necesario que la persona en cuestión sepa lo que estamos haciendo. En realidad, a veces es mejor que no lo sepa conscientemente.

Yo me crié en un ambiente y con una educación muy cientifista y racional, y la capacidad de curar a otros a distancia ha sido una de las cosas que más me ha costado comprender y aceptar. Sin embargo, lo he experimentado tantas veces que ya no me cabe duda, y se han realizado interesantes estudios científicos que confirman el poder curativo de la oración y la visualización.*

Por lo que a mi experiencia personal se refiere, he descubierto que el mejor medio de enfocar la curación es imaginarme a mí misma como un canal abierto a la energía curativa, a la energía espiritual del universo que discurre a través de mí hacia la persona que lo necesita. Pienso en mi yo superior transmitiendo energía al yo superior de otras personas con objeto de apoyarlas en todo lo que puedan necesitar para curarse. Y, al mismo tiempo, las imagino tal como son realmente: seres divinos, una hermosa y perfecta expresión de Dios, saludables y felices por naturaleza.

En la parte tercera que aparece a continuación describo los métodos curativos que me han resultado más eficaces. Les animo a practicarlos y a descubrir los suyos propios.

*Ver *Palabras curativas: El poder de la oración y la práctica de la medicina,* de Larry Dossey, doctor en medicina. Obra incluida en la lista de lecturas recomendadas de este libro.

TERCERA PARTE

MEDITACIONES Y AFIRMACIONES

Todo lo que pidieres
se consumará en ti,
y la luz resplandecerá en tus caminos.
Job 22: 28.

Para asentarse y dejar que fluya la energía

Se trata de una sencilla técnica de visualización especialmente útil al principio de cada meditación. Su objete es mantener el flujo de su energía, disolver cualquier bloqueo y mantenerle firmemente asentado y conectado con el plano físico para que no «flote» durante la meditación.

Siéntese cómodamente manteniendo erguida la espalda, en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas. Cierre los ojos y respire lenta y profundamente a la vez que cuenta de diez a uno hasta sentirse completamente relajado. Imagine que hay una larga cuerda atada a la base de su espina dorsal y que atraviesa el suelo hasta llegar al interior de la tierra. Si quiere, también puede imaginar que es como la raíz de un árbol que penetra profundamente en el subsuelo. A esto le llamamos «cuerda de anclaje».

Imagine entonces que la energía de la tierra fluye hacia arriba a través de la cuerda (subiendo a través de la planta de sus pies si está sentado en una silla) y que discurre por todo su cuerpo. Siga pensando en esto hasta que sienta que la energía del cosmos fluye por usted penetrando por su cabeza, atravesando todo su cuerpo hasta los pies y canalizándose por su «cuerda de anclaje» hasta el interior de la tierra. Sienta ambas corrientes fluyendo en los dos sentidos y mezclándose armoniosamente en su cuerpo.

Esta meditación le mantiene equilibrado entre la energía cósmica de la ensoñación, la fantasía y la imaginación, y la estable energía terrestre del plano físico; un equilibrio que aumentará su sensación de bienestar y su poder de evocación.

Para abrir los centros de energía

Se trata de una meditación para curar y purificar su cuerpo y hacer que fluya su energía. Es excelente para realizarla por la mañana al despertarse, al empezar cualquier meditación o siempre que desee relajarse y despejarse:

Túmbese boca arriba, con los brazos extendidos a los lados o con las manos cruzadas sobre el estómago. Cierre los ojos, relájese y respire lenta, profunda y suavemente. Imagínese que ve una esfera resplandeciente de dorados rayos coronando su cabeza. Respire profunda y lentamente cinco veces mientras mantiene su atención fija en la esfera, sintiendo cómo irradia luz desde su cabeza. Deje entonces que su atención se desplace un momento hacia su cuello, e imagine que otra esfera irradia desde su garganta. Respire cinco veces con la atención puesta en esta esfera.

Ahora traslade su atención hacia su pecho, y nuevamente, imagine la esfera de luz difundiendo energía en él. Haga otras cinco respiraciones sintiendo que la energía se expande cada vez más. Luego fije su atención en su plexo solar y visualice la esfera de luz abarcando todo el tronco. Respire lentamente cinco veces.

Ahora visualice la luz que resplandece en su zona pélvica. Respire otras cinco veces sintiendo que la energía de la luz se irradia y se expande. Finalmente, imagine la esfera de luz resplandeciente alrededor de sus pies y respire otras cinco veces. Concéntrese ahora en las seis esferas y véalas resplandecer todas a un tiempo como si todo su cuerpo fuese un cofre lleno de joyas que despidiesen energía. Respire profundamente, y a cada espiración, imagine la energía fluyendo por el lado izquierdo de su cuerpo desde los pies a la cabeza, y a cada inspiración, imagínela fluyendo por el lado derecho de su cuerpo desde la cabeza a los pies. Hágalo tres veces. Visualice entonces la corriente de energía discurriendo desde su cabeza, pasando por el centro de su cuerpo y llegando hasta los pies a la vez que exhala lentamente el aire. Y, en cada inspiración, sienta la corriente volviendo hasta su cabeza. Haga circular el flujo en esa dirección tres veces.

Entonces, imagine que la energía se concentra en sus pies y déjela fluir lentamente hacia arriba, atravesando el centro de su cuerpo, desde los pies a la cabeza y extendiéndose desde ella como una fuente de luz para refluir luego por el exterior de su cuerpo hasta los pies. Repítalo tantas veces como lo desee.

Cuando haya terminado esta meditación, se encontrará profundamente relajado, pero exultante y lleno de energía.

La creación de su santuario

Una de las primeras cosas que debe hacer al iniciarse en la visualización creativa es crear un santuario en su interior, un lugar absolutamente personal al que pueda acudir siempre que quiera. Debe ser un lugar que le parezca idóneo para relajarse, para estar tranquilo, sin que nadie le moleste y que pueda usted crear a la medida de sus deseos.

Póngase cómodo, cierre los ojos y relájese. Imagínese en un hermoso entorno natural. Puede ser cualquier lugar que le atraiga: un prado, la cumbre de una montaña, un bosque o una playa. Puede ser incluso en el fondo del mar o en otro planeta. Pero, dondequiera que sea, debe usted sentirse cómodo, y ha de ser un lugar agradable y apacible para usted. Explore ese entorno, fijándose en los detalles visuales, los sonidos y olores, y en cualquier sentimiento o impresión que le produzca. Ahora, haga lo que desee para hacerlo más acogedor y cómodo. A lo mejor quiere construirse allí una casa o refugio, o acaso sólo rodear toda la zona con una luz resplandeciente que le dé protección y seguridad; o crear cosas y disponerlas del modo mejor para disfrutar de ellas, o *hacer algún tipo de ritual para consagrar el lugar como su santuario.*

A partir de entonces ése será su santuario interior, al que podrá volver siempre que quiera con sólo cerrar los ojos y desearlo. Siempre le parecerá saludable y relajante estar en él, porque es también un lugar que tiene un especial poder sobre usted y en el que podrá penetrar siempre que haga la visualización creativa.

Advertirá que su santuario cambia espontáneamente de vez en cuando, o que quiere usted introducir reformas o ampliaciones. Puede mostrarse muy creativo en su santuario y además pasarlo bien. Lo único que ha de tener siempre presente es que debe reunir las caracterís-ticas imprescindibles para ser un lugar apacible y tranquilo,

en el que se sienta absolutamente seguro.

Para encontrarse con su guía

Cada uno de nosotros tiene en su interior toda la sabiduría y los conocimientos que necesita, y podemos utilizarlos a través de nuestra mente intuitiva, que es nuestro nexo con la mente universal. Sin embargo, a veces puede resultarnos difícil conectar con nuestra sabiduría superior. Una de las mejores maneras de hacerlo es entrar en contacto con nuestro guía interior y llegar a conocerlo a fondo.

Al guía interior se le conoce con nombres muy diferentes, tales como consejero, guía espiritual, amigo imaginario o maestro. Es como una parte superior de nosotros mismos, que puede revelársenos de muy distintas maneras, pero que, por lo general, llega en forma de una persona o un ser con quien hablamos o nos relacionamos como un amigo sabio y afectuoso.

A continuación transcribo un ejercicio para ayudarle a encontrar a su guía espiritual. Si quiere, puede hacer que un amigo se lo lea mientras usted hace la meditación. Y, si lo prefiere, léalo todo usted mismo y después cierre los ojos y hágalo.

Cierre los ojos y relájese profundamente. Vaya a su santuario interior y pase en él unos minutos, relajándose y orientándose. Luego imagine que dentro de su santuario se halla usted de pie frente a un sendero que va estrechándose hasta perderse en la distancia. Empiece a caminar por él, y a medida que avanza, vea cómo a lo lejos una forma empieza a acercarse irradiando una luz clara y brillante. Conforme la distancia se va acortando, empiece a distinguir si se trata de un hombre o *una mujer, qué aspecto tiene, qué edad, y cómo va vestida la persona en cuestión. Cuanto más cerca esté, más detalles podrá distinguir de su rostro y de su aspecto general.*

Salude a ese ser al encontrarse con él y pregúntele cuál es su nombre. Acepte el primer nombre que se le ocurra sin importarle cuál sea.

Luego enséñele a su guía el santuario y paseen juntos por él como si lo explorasen. Puede que su guía le descubra cosas en las que nunca había reparado. También puede ocurrir que les baste a ambos el simple hecho de estar juntos.

Pregúntele a su guía si hay algo que quisiera decirle, o si querría darle algún consejo en ese momento. Si lo desea, puede hacer algunas preguntas concretas. Puede que obtenga respuestas inmediatas, pero si no es así no se desanime, porque, de alguna manera, las respuestas le llegarán más adelante.

Cuando sienta que la experiencia de estar juntos ya se ha completado, déle las gracias a su guía y exprésele su estima, y pídale que vuelva otra vez a encontrarse con usted en el santuario.

Ahora abra los ojos y vuelva al mundo exterior.

Cada persona vive la experiencia de encontrarse con su guía de un modo muy distinto, y por lo tanto, es difícil generalizar. Básicamente, lo importante es que la experiencia le sea agradable. Si no es así, sea creativo e introduzca los cambios que considere necesarios para que le satisfaga.

Si no ha conseguido percibir a su guía con claridad y nitidez, no se preocupe. A veces se manifiestan en forma de un resplandor luminoso o como una figura irreconocible y borrosa. Lo importante es que sienta su poder, su presencia y su amor.

Si se le presenta un guía bajo la forma de alguien conocido, no hay ningún problema salvo en el caso de que no se sienta muy bien con esa persona. En tal caso, repita el ejercicio y pida que su guía se presente bajo una forma con la que le sea cómodo y agradable relacionarse.

No se sorprenda si su guía le parece en algún aspecto excéntrico e insólito, porque la forma en que se nos muestran procede de nuestra propia mente creadora, que es ilimitada. Así, por ejemplo, un guía puede tener un sorprendente e insólito sentido del humor, un nombre exótico o una especial afición por la gesticulación. A veces, no usan palabras para comunicarse con nosotros, sino la transmisión directa de impresiones e intuiciones.

Puede suceder también que su guía cambie de forma e incluso de nombre; o que sea el mismo durante años. También puede ocurrir que tenga más de un guía al mismo tiempo.

Su guía estará siempre ahí para que usted lo llame siempre que quiera o necesite mayor orientación, sabiduría, conocimientos, apoyo, inspiración creativa, amor o compañerismo. Muchas personas que han establecido una relación con su guía se encuentran con él diariamente en sus meditaciones.

La técnica de la burbuja rosa

Esta meditación es tan sencilla como maravillosamente eficaz.
Haga lo siguiente:

Siéntese o échese cómodamente. Cierre los ojos y respire lenta, profundamente y con naturalidad. Vaya relajándose cada vez más profundamente. Imagine algo que le gustaría que se manifestase. Suponga que ya ha ocurrido y dibújelo en su mente con tanta claridad como pueda. Luego, con el ojo de su mente, rodee su fantasía con una burbuja de color de rosa y coloque su objetivo dentro de la burbuja. El color rosa es el que se asocia al corazón, y si las vibraciones de este color rodean cualquier cosa que se visualice, ésta le aportará sólo aquello que esté en perfecta armonía con su ser. El tercer paso consiste en desprenderse de la burbuja e imaginársela flotando en el universo, sin dejar de contener el objetivo visualizado. Esto significa que «se libera» emocionalmente de él para que sea libre y flote en el universo atrayendo y concentrando energía para lograr que se haga realidad.

No necesita hacer nada más.

Meditaciones curativas

A continuación les presento algunas técnicas que pueden resultar muy eficaces para curarnos a nosotros mismos y curar a los demás.

Para curarnos solos

Esta meditación puede ayudarnos a descubrir la causa subyacente de alguna enfermedad y a empezar a liberarnos de ella hasta sanar por completo.

Siéntese o túmbese. Respire y relájese profundamente. Empiece por los dedos de los pies y vaya subiendo, concentrando su atención en cada parte de su cuerpo, ordenándole que se relaje y se libere de toda tensión. Sienta cómo se disuelven todas las tensiones y cómo se alejan de usted.

Si lo desea, haga la meditación especifica para abrir los centros de energía y lograr que ésta fluya realmente. Imagine ahora que una dorada luz de energía curativa rodea su cuerpo y siéntala, note su contacto, gócela. Si hay alguna parte concreta de su cuerpo que haya pasado por una enfermedad o dolor, pregúntele a esa parte de su cuerpo si tiene algún mensaje para usted. Pregúntele si hay algo que deba comprender o hacer, ya sea en ese mismo momento o en su vida en general. Permanezca relajado durante unos minutos y note si le llegan palabras, imágenes o sentimientos como respuesta a sus preguntas.

Si obtiene una respuesta, haga todo lo posible por comprenderla y seguirla. Si no la obtiene, continúe con el proceso de la meditación. Es probable que dicha respuesta le llegue más adelante, y quizás, de una forma distinta a la que esperaba.

Luego, envíe una energía especialmente afectuosa y curativa a cualquier parte de usted que la necesite y véala o siéntala curada. Puede hacer que le ayuden a alcanzar la curación su guía, su maestro o su curandero evocando su presencia.

Vea el problema diluyéndose y liberando energía o manifestando su solución del modo que le parezca mejor.

Luego, véase en un estado perfecto, radiante de salud. Visualícese en distintas situaciones encontrándose perfectamente, activo y saludable. Véase con una hermosura divina y radiante.

Afirmaciones que puede hacer:

Me estoy amando y curando a todos los niveles: espiritual, mental, emocional y físicamente.
Puedo satisfacer mis necesidades sin tener que caer enfermo.
Estoy aprendiendo a cuidarme bien.
Me merezco gozar de una buena salud y sentirme bien.
Sentirse bien es algo natural.
Ya he superado todas las formas de enfermedad. Me siento liberado y sano.
Estoy rebosante de salud y energía.
Amo y acepto mi cuerpo totalmente.
Soy bueno para con mi cuerpo y mi cuerpo es bueno conmigo.
Soy enérgico y lleno de vitalidad.
Mi cuerpo está equilibrado, en perfecta armonía con el universo.
Doy gracias por mi creciente vitalidad, belleza y salud.

A partir de ahora, siempre que haga esta meditación, no se imagine más que gozando de buena salud, bañado por una dorada luz curativa que le rodea.

Para curar a los demás

Esta meditación hay que hacerla a solas, no en presencia de la otra persona a quien se desee curar. Puede optar entre decírselo o no a esa persona, en función de cómo vaya a aceptar esa idea de acuerdo con su personalidad.

He aquí lo que debe hacer:

Relájese profundamente y haga cualquier tipo de preparativos para entrar en un estado mental sereno y profundo. Piense en sí mismo como en un canal despejado por el que discurre la energía curativa del universo. Esta energía no procede personalmente de usted, sino de una fuente más elevada y usted es el medio para canalizarla y dirigirla.

Luego visualice a la persona en cuestión tan claramente como pueda. Pregúntele si hay algo en especial que quisiera que hiciese por ella en su meditación. Si es así, hágalo lo mejor que pueda si le parece adecuado. Si siente el impulso de curar una parte específica de su cuerpo o un problema concreto, hágalo. Vea todos los problemas diluyéndose, que todo se cura y funciona perfectamente.

Luego, imagine a esa persona bañada en una dorada luz curativa, con un aspecto radiante de salud y de felicidad. Háblele directamente (con el pensamiento). Recuérdele que es en realidad un ser perfecto y divino y que ninguna enfermedad o padecimiento deben tener ningún poder sobre ella. Dígale que usted le ayudará a ser totalmente feliz saludable y que seguirá transmitiéndole su energía y su afectuoso apoyo. Cuando crea haber terminado, abra los ojos y vuelva al mundo exterior sintiéndose despejado, reconfortado, saludable y revitalizado.

A partir de ahora, vea siempre a esa persona en sus meditaciones en perfecto estado de salud. No conceda a la enfermedad más poder o energía mental. Limítese a ver a esa persona completamente curada.

El hecho de enviar energía a otra persona no tiene por qué hacer que se sienta usted agotado, dado que no es su propia energía personal la que está enviando, sino la fuerza vital del universo canalizada a través de usted. Si siente que se está quedando sin fuerzas, es probable que la carga emocional sea tan elevada que haga que esté poniendo demasiado empeño en ello. En tal caso, puede servirle de ayuda imaginar que deja la curación de esta persona en manos del poder superior del universo y afirmar que todo lo que suceda será en provecho suyo. Recuerde que no siempre sabemos de antemano cuál es el bien más preciado para nosotros o los demás.

La curación en grupo

Cuando se realizan en grupo, las curaciones son muy eficaces.

Si la persona que ha de curarse se encuentra presente, por ejemplo, en una habitación, háganla tumbarse en el centro o sentarse en una silla (como esté más cómoda) y siéntense todos los demás formando un círculo a su alrededor.

Todos deben cerrar los ojos, guardar silencio y relajarse profundamente, y luego, empezar a imaginar que transmiten energía curativa a la persona que está en el centro. Recuerde que es la energía curativa del universo la que fluye a través de los presentes. Vean a esa persona rodeada de una luz dorada, sintiéndose bien y en perfecto estado de salud.

Si lo desean pueden levantar todos las manos, con las palmas mirando hacia la persona que está en el centro, y sentir cómo a través de las manos de todos los presentes fluye la energía hacia ella. Tiene un

especial poder que todos canten «OM» durante unos minutos mientras se hace la cura, porque se añade la vibración curativa del sonido a todo el proceso. Cantar «OM» consiste en entonar esta sílaba con gran resonancia y solemnidad, desgranándola así: o-o-m-m-, tan sostenidamente como puedan y repitiéndola sin parar. Sí entonar ese cántico les resultara

especialmente difícil a los presentes, puede prescindirse de él sin el menor problema.

Si la persona no está presente en la habitación, informe a todos de cuál es su nombre y de la ciudad donde se encuentra y luego procedan como si estuviese allí, pues el poder de la energía curativa no se ve afectado en absoluto por la distancia. He visto tanto curaciones milagrosas realizadas por grupos desde otras ciudades, como en presencia de la persona enferma.

Meditación curativa para el dolor

Veamos una técnica de meditación que puede poner en práctica con una persona que tenga dolor de cabeza o cualquier otro dolor:

Haga que se eche, que cierre los ojos y se relaje profundamente. Manténgala concentrada en su propia respiración, y durante un rato, respirando lenta, profundamente y con naturalidad. Haga que cuente lentamente de diez a uno, para que se sienta sumida en un estado cada vez más profundo y relajado conforme va contando. Cuando se encuentre totalmente relajada, dígale que imagine o que piense en un color brillante, un color que le guste (el primero que acuda a su mente). Dígale que se lo imagine como una esfera de luz brillante de unos quince centímetros de diámetro. Luego, dígale que se imagine la esfera haciéndose cada vez más grande hasta llenar totalmente su propio campo visual en el pensamiento. Una vez hecho esto, dígale que imagine la esfera contrayéndose, haciéndose cada vez más pequeña hasta volver a su tamaño original. Después, pídale que la imagine haciéndose aún más pequeña, hasta no tener más que un par de centímetros, y que sigue contrayéndose hasta desaparecer completamente. Remítase entonces al ejercicio de visualización y haga que la persona imagine que el dolor es el color.

Invocaciones

Invocar significa «llamar» o «pedir ayuda». La invocación utilizada en la meditación es una técnica con la que puede hacer que cualquier tipo de energía llegue hasta usted.

Cierre los ojos y relájese profundamente. Haga algún tipo de meditación introductoria como la del asentamiento del flujo de energía, la de abrir los centros energéticos, o simplemente, la de dirigirse a su santuario, relajándose y respirando profundamente durante un rato.

Cuando se sienta relajado y lleno de energía, dígase a sí mismo en silencio, pero con firmeza y claridad: «Invoco al amor». Sienta llegar a usted la energía del amor, o emergiendo de algún lugar de su interior, llenándole e irradiándose desde su persona. Permanezca unos minutos experimentando plenamente esta sensación. Luego, si lo desea, diríjala hacia cualquier objetivo concreto por medio de la visualización y la afirmación.

Puede utilizar el poder de la invocación para atraer hacia sí cualquier cualidad o energía que quiera o necesite:

Fortaleza
Sabiduría
Serenidad Compasión
Dulzura Cariño
Claridad
Inteligencia
Creatividad
Poder curativo...

Dígase a sí mismo con toda firmeza y claridad que esa cualidad o energía fluye hacia usted.

Otro medio excelente de utilizar el poder de la invocación es llamar al espíritu o esencia de una persona concreta que tenga las cualidades que usted desea. Si apela a maestros como Buda, Cristo o María, está invocando las cualidades universales que estas personas simbolizan y que se encuentran también en nuestro interior. Así, por ejemplo, si llama a Cristo para que influya en usted y a través de usted, está convocando también de forma muy poderosa su propia capacidad de amor, compasión, dotes curativas y capacidad de perdonar.

Si hay algún maestro, héroe o consejero con quien se sienta especialmente identificado, llámelo por medio de la invocación siempre que sienta la necesidad de que sus cualidades se manifiesten en usted.

Este tipo de meditación funciona estupendamente cuando se trata de fomentar alguna habilidad o talento concretos que quiera cultivar. Así, por ejemplo, si estudia música o pintura, invoque a cualquiera de los grandes maestros que más admire en sus respectivos campos. Imagínelo alentándole y ayudándole, y sienta su energía y su genio creativo fluyendo por usted. No es necesario imaginarlo con los problemas y debilidades que

pudiese tener. Invóquelo solamente *en su aspecto más elevado.* Gracias a esta meditación se pueden obtener resultados asombrosos.

Maneras de usar las afirmaciones

Hay muchísimas maneras de utilizar las afirmaciones de un modo poderoso y eficaz con el fin de dotarse de una perspectiva más creativa y positiva y de ayudarle a lograr objetivos concretos.

Recuerde que es importante estar *relajado* al hacer las afirmaciones. Pero no se aficione demasiado a perseguir resultados. Tenga presente que usted ya *es* todo lo que necesita. Lo que venga por añadidura, será como miel sobre hojuelas.

Durante las meditaciones

I. Exprese sus afirmaciones en silencio, mientras medita o se relaja profundamente, preferentemente antes de disponerse a dormir o nada más despertarse.

Afirmaciones orales

1. Expréselas en silencio o en voz alta siempre que piense en ellas a lo largo del día y especialmente mientras conduce, realiza las labores caseras u otros trabajos rutinarios.
2. Dígaselas en voz alta cuando se mire al espejo. Esto es muy aconsejable cuando se trata de mejorar la autoestima y el amor propio. Mírese fijamente a los ojos y afirme su belleza, su valía y sus méritos para ser amado. Si se siente incómodo al hacerlo, aguante hasta que consiga derribar esas barreras que provocan su incomodidad y sea capaz de mirarse y amarse. Es posible que al hacerlo experimente una especial emoción que termina por disiparse.
3. Grabe sus afirmaciones en cintas magnetofónicas y póngalas mientras hace las faenas de casa, mientras conduce, etc. Utilice su propio nombre y trate de expresarse en primera, segunda y tercera personas. Por ejemplo: «Yo, Shakti, estoy siempre profundamente relajada y centrada», «Shakti, siempre estás profundamente relajada y centrada» y «Shakti está siempre relajada y centrada». También puede grabar un pequeño texto, de unos tres o cuatro párrafos, describiendo una visualización determinada. Esto puede hacerlo, asimismo, en primera, segunda y tercera personas.

Afirmaciones escritas

I. Elija una afirmación concreta y escríbala de diez a veinte veces seguidas, *pensando realmente* en cada una de las palabras que escribe. Puede modificar la afirmación mientras la transcribe si se le ocurre otro modo de expresarla mejor. Es una de las técnicas más poderosas que he podido experimentar, y resulta facilísimo ponerla en práctica. En la cuarta parte de este libro le dedico un capítulo.

2. Escriba o mecanografíe afirmaciones y péguelas en distintos lugares de la casa o en el trabajo a modo de recordatorios. Puede pegarlas en el frigorífico, en el teléfono, en el espejo, sobre la mesa del despacho, en la cabecera de la cama o en la mesa del comedor.

Afirmaciones hechas en compañía

1. Si tiene un amigo que también quiera practicar con las afirmaciones, pueden hacerlas juntos muy eficazmente. Siéntense uno frente a otro, mírense a los ojos y váyanse turnando diciéndose afirmaciones el uno al otro y aceptándolas. DAVID: *Linda, eres hermosa, cariñosa y creativa.* LINDA: *¡Sí, ya lo sé!*

Repitan esto de diez a quince veces del mismo modo y luego cambien los papeles, de manera que sea Linda quien afirme a David y éste acepte la afirmación. Luego, háganlo en primera persona. DAVID: Yo, *David, soy guapo, cariñoso y creativo.* LINDA: *Sí, desde luego que lo eres.* Repítanlo varias veces.

Asegúrese de que hace las afirmaciones sinceramente y dándoles todo su sentido, aunque al principio le parezca un poco tonto. Es una maravillosa oportunidad para dejar que fluyan nuestro amor y nuestro apoyo a otra persona y para ayudarla realmente a cambiar los conceptos negativos que tenga sobre sí misma por otros positivos. Es prácticamente seguro que después de hacerlo juntos experimentarán la sensación de una profunda relación amorosa entre ustedes...

2. De manera más desenfadada, también puede pedirle a sus amigos que le hagan con frecuencia afirmaciones de este tipo. Así, por ejemplo, si quiere afirmar que está aprendiendo más fácilmente, puede pedirle a un buen amigo que le diga a menudo: *«Jeannie, estos días hablas y te expresas realmente muy bien».*

Convierta el hacer esto en un juego y verá como le resulta útil. Tendemos automáticamente a conceder mucha importancia a lo que nos dicen nuestros amigos, para bien o para mal. Nuestra mente tiende a aceptar lo que los demás dicen de nosotros. Por lo tanto, recibir un apoyo fuertemente positivo de nuestros amigos en forma de afirmaciones resulta útil de verdad.

3. Empiece a incluir afirmaciones en su conversación, haciendo rotundas afirmaciones de las cosas y de las personas (sin excluirse a sí mismo) que quiera usted ver de un modo más positivo. Es asombroso comprobar qué cambios tan espectaculares pueden producirse en su vida con sólo empezar a hablar conscientemente de un modo más positivo en la conversación diaria. Una advertencia: No utilice esta técnica de tal manera que haga que se sienta en contradicción con sus verdaderos sentimientos. No la emplee cuando de sienta alterado o pesimista, pues eso equivaldría a reprimirse. Utilícela en momentos constructivos, para ayudarse a cambiar estructuras de su discurso negativo interno y los conceptos subyacentes.

Afirmar cantando

1. Propóngase aprender canciones que afirmen la realidad que usted quisiera crear para sí mismo. Escúchelas y cántelas a menudo. Una parte de nuestra actual consciencia se ha formado a través de la música popular, creando una realidad que hace que nos sintamos tan dependientes como indefensos con relación a nuestros amores, porque sin ellos nos moriríamos, nos cuestionaríamos si valdría la pena seguir viviendo sin «tener» a cierta persona, y tantos otros tópicos.

2. Componga sus propias canciones, o simplemente estribillos, utilizando las afirmaciones que quiere que se manifiesten en el plano real.

Más afirmaciones

Para aceptarnos tal como somos:
Me acepto completamente aquí y ahora.
Me quiero totalmente tal como soy, y cada vez soy mejor.
Acepto todos mis sentimientos como parte de mí mismo.
Sienta lo que sienta, soy bello y digno de ser amado.
Estoy dispuesto a experimentar todos mis sentimientos.
Es bueno que exprese mis sentimientos. Me autorizo a expresar mis sentimientos. Cuando expreso mis sentimientos, me amo.
Para sentirnos bien: *Me parece muy bien disfrutar y divertirme, ¡y lo hago!*
Me gusta hacer cosas que me produzcan bienestar. Siempre estoy profundamente relajado y centrado.
Siento en este momento una gran serenidad y paz interiores. Me siento feliz por haber nacido y me gusta vivir.

Para las relaciones:

Me amo y atraigo con naturalidad relaciones amorosas hacia mi vida.
Soy fuerte y cariñoso en mis relaciones. Merezco el amor y el placer sexual. Estoy preparado para aceptar una relación plena y feliz. Me siento dispuesto a cultivar todas mis relaciones. Cuanto más me amo, más amo a X. Amo a X y X me ama. Todas las dificultades entre X y yo se están resolviendo.
Tenemos una relación maravillosa. El amor divino penetra en mí en este momento para crear una perfecta relación con X.
Consigo atraer ahora el tipo de relación que quiero. Soy ahora divinamente irresistible para mi perfecto compañero.

Para abrirse a la creatividad:

Soy ahora un canal abierto para la energía creativa.
La inspiración y las ideas creativas acuden a mí a diario.
Soy el creador de mi vida.
Ahora estoy creando mi vida tal como la deseo.

Afirmaciones para la guía *y* el amor divinos:

El amor divino hace su obra perfecta en este momento y en esta situación para mayor bien de todos.
El amor y la luz divinos se manifiestan ahora a través de mí. El amor divino va delante de mi y prepara el camino. Ahora Dios me enseña el camino. Mi sabiduría interior me está guiando. Estoy siendo guiado hacia la perfecta solución de este problema. La luz que hay en mi interior está obrando milagros en mi cuerpo, en mi mente y en mis negocios aquí y ahora.

CUARTA PARTE

TÉCNICAS ESPECIALES

Si queréis aprender los secretos
de las buenas relaciones,
ved sólo lo divino en la gente
y en las cosas y dejad el resto a Dios.

J. ALIEN BOONE, en *Lazos con la vida.*

Cuaderno de Visualización Creativa

Es una buena idea empezar un cuaderno que puede servirle como libreta de ejercicios de visualización creativa[*]. En esta parte del libro incluyo una serie de explicaciones y ejercicios escritos que puede interesarle hacer y transcribirlos a su cuaderno. Puede anotar afirmaciones que se le ocurran o que oiga para utilizarlas cuando las necesite. Hay otras muchas maneras creativas de utilizar su cuaderno, tales como escribir sus sueños y fantasías, llevando un diario de sus progresos en la visualización creativa, escribiendo ideas o pensamientos espirituales, o citas de libros o canciones que le resulten significativos, y dibujar y escribir sus propios poemas y canciones que expresen la expansión de su conciencia.

Tengo un cuaderno en el que anoto regularmente mis objetivos, afirmaciones, situaciones ideales, mapas del tesoro, etc. Y he descubierto que es un valioso instrumento en la transformación de mi vida.

Le presento unas cuantas sugerencias para que empiece a llevar su cuaderno:

1. *Afirmaciones:* Escriba sus afirmaciones predilectas. Puede incluirías todas en una misma página o encabezar una página con cada una, con márgenes decorativos y dibujos, de manera que cada vez que la vea contemple algo bonito mientras se detiene a meditar sobre ellas.

2. *Maneras de fluir hacia los demás:* Haga una lista de todas las maneras en que puede hacer fluir su energía hacia el mundo y todos los que le rodean, tanto de manera general como específica. Incluya medios para fluir hacia ellos con dinero, tiempo, afecto, estima, energía física, amistad, caricias, así como con su talento y su capacidad. Añada nuevos aspectos a esta lista cada vez que se le ocurra algo.

3. *Lista-de éxitos:* Haga una lista de todo aquello en lo que crea tener éxito o lo haya tenido alguna vez en su vida incluya todos los aspectos de su vida y no solamente el trabajo. Anote todo lo que sea importante para usted, aunque no lo sea para los demás. Vaya añadiendo cosas conforme las recuerde o consiga nuevos éxitos. El objeto de esta lista es recordarle su propia capacidad, porque esto le dará nueva energía para lograr nuevos éxitos.

4. *Lista de agradecimientos:* Haga una lista de todo aquello por lo que se sienta especialmente agradecido o que estima mucho en su vida. Hacer esta lista e ir engrosándola puede abrir realmente su corazón y su conciencia al reconocimiento de tantos bienes y venturas como disfrutamos en nuestras vidas, y que, con frecuencia, damos por descontados sin pararnos a apreciarlos demasiado. Esto aumentará su conciencia de prosperidad y abundancia a todos los niveles, y por consiguiente, su capacidad de acrecentarlas.

5. *Lista de autoestima:* Haga una lista de todas aquellas cosas que le gustan de sí mismo, de todas sus cualidades. No se trata de una «exaltación del ego». Cuanto mejor se sienta en relación a sí mismo y cuanto más reconozca sus maravillosas cualidades, más feliz y cariñoso será usted, más fluirá su energía creativa y mayor será su contribución al mundo.

6. Lista de satisfacción personal: Anote todo aquello en lo que considere que es bueno consigo mismo, cosas agradables que pueda hacer por usted, cosas que sean para su propio disfrute y satisfacción. Pueden ser grandes o pequeñas cosas, pero piense en algunas que pueda hacer fácilmente todos los días, y hágalas. Esto aumentará su sensación de bienestar y satisfacción en la vida, lo que, a su vez, le ayudará a situarse en un ámbito más amplio para crear su vida.

7- *Lista para curaciones y asistencias:* Anote los nombres de personas conocidas que necesiten curarse de algo, o un especial apoyo y asistencia. Anote afirmaciones concretas pensando en ellos. Cada vez que lea su cuaderno les hará llegar un poco de energía.

8. *Fantasías e ideas creativas:* Escriba todas sus ideas, planes, sueños de futuro o cuantas ideas creativas se le ocurran por más remotas que puedan parecerle, aunque esté seguro de que nunca las realizará. Esto le ayudará a liberarse y estimulará su imaginación y su natural talento creativo.

Puede que le resulte difícil encontrar tiempo en su apretado programa de trabajo para llevar su cuaderno. Pero, con sólo unos minutos diarios o una o dos horas por semana, advertirá que hace tantas cosas en su plano interior que, con frecuencia, le parecerá que el tiempo que emplea es cien veces más valioso que si lo dedicase al plano exterior.

[*] Si lo desean, pueden adquirir el *Cuaderno de ejercicios de Visualización Creativa,* publicado por New World Library. Para más detalles, ver la sección de lecturas recomendadas de este libro.

Clarificación

Aprender a utilizar la visualización creativa puede sentirse internamente bloqueado, de tal manera que se vea frenado en su afán por alcanzar los bienes más elevados.

Un «bloqueo» es un lugar donde la energía permanece encerrada (inmóvil, sin fluir). Por lo general, los bloqueos suelen producirse originariamente por sentimientos reprimidos de temor, culpabilidad, tristeza, autocrítica, resentimiento o ira, que hacen que una persona se ponga tensa y se cierre espiritual, emocional, mental e incluso físicamente.

En mi opinión, lo que se necesita para hacer frente a un bloqueo es hacer que la energía se mueva y fluya en la zona afectada. Las claves para conseguirlo son las siguientes:

1. La aceptación mental y emocional de lo que uno siente (que a nivel físico se manifiesta en la relajación y liberación de las tensiones).
2. Analizar la cuestión con toda claridad, lo que conduce a la comprensión de la raíz del problema, que es siempre una actitud o creencia limitadora.

Por lo tanto, al hacer frente a una zona de la consciencia en la que tenemos un bloqueo, primeramente tenemos que experimentar (con tanta plenitud como nos sea posible) la emoción que se halla encerrada en esa zona, y hacerlo con una actitud de amor y aceptación. Así conseguiremos que se mueva la energía bloqueada, dándonos la oportunidad de observar las actitudes o creencias negativas que subyacen y que fueron la causa de que se originase el problema. Examinémoslas con toda claridad y dejemos que desaparezcan por sí solas.

Aunque no deja de ser sorprendente, parece que el simple proceso de hilvanar unas creencias positivas y la aceptación de los sentimientos que éstas despiertan en usted son los que obran el milagro. Casi indefectiblemente, la dificultad se disuelve y desaparece en cuanto se comprende y acepta a sí mismo. Es mucho más sencillo de lo que pueda imaginar.

La clave estriba en amarse y aceptarse «conmiserativamente» por el hecho de albergar una creencia negativa, y, al mismo tiempo, ver con claridad que está dispuesto a liberarse de ella porque es limitadora, corrosiva, auto-destructiva e incierta.

Hay algunas creencias muy arraigadas que resultan especialmente influyentes y perturbadoras:

No soy como debiera... Hay algo negativo en mi... No sirvo para nada y no merezco nada.
He cometido malas acciones (o una mala acción) y merezco sufrir por ello (que me castiguen).
La gente (incluyéndome yo) es básicamente mala, egoísta, cruel, estúpida, insensata e indigna de confianza.
El mundo es un lugar inseguro.
No hay bastante... (amor, dinero, bienes de cualquier tipo) para todos, y por lo tanto:
tengo que luchar para conseguir mi parte
o es inútil; nunca tendré lo que necesito
o si yo tengo mucho, alguien tendrá que pasar sin ello.
La vida es dolor, sufrimiento, fatigas. No está hecha para divertirse. El amor es peligroso... Me pueden hacer daño.
El poder es peligroso... Puede herir a alguien. El dinero causa todos los males. El dinero corrompe.
El mundo no funciona ni funcionará nunca. Cada día va peor.
¿Qué puedo hacer yo? No puedo cambiar mi vida ni el mundo.

Al leer estas ideas negativas, deténgase a considerar si hay alguna que refleje algo que tenga subyacentemente asumido en su sistema de valores y pautas emocionales.

Por más deprimentes que puedan parecerle al leerlas una detrás de otra, sin parar, lo cierto es que todos nosotros hemos adoptado alguna vez estos negativos puntos de vista sobre la realidad, aunque sea en mínimo grado.

No es sorprendente que hayamos incorporado estas ideas a nuestro sentido de la realidad, porque se encuentran hondamente enraizadas en el actual estadio de evolución de nuestro mundo. De hecho, el mundo se viene gobernando con estas ideas, aunque, afortunadamente, esto es algo que está cambiando rápidamente.

Lo importante es que advirtamos que no son más que *creencias,* que no son verdades objetivas. Si a veces parecen ser ciertas al contemplar nuestro entorno, es solamente por la gran cantidad de personas que las sustentan y que actúan con arreglo a ellas.

Lo más eficaz que puede hacer (eficaz de verdad) para cambiar el mundo, es modificar sus propias creencias acerca de la naturaleza de la existencia, de la gente, de la realidad, por algo más positivo... y empezar a actuar de acuerdo con ello.

Este libro le proporcionará algunas herramientas para conseguirlo.

Ejercicios de clarificación

Si tiene problemas para alcanzar un objetivo o siente una resistencia en su interior respecto a su consecución, pruebe con este ejercicio:

1. *Coja un trozo de papel y escriba este encabezamiento: «La razón de que no pueda conseguir lo que quiero es...». A continuación, empiece una lista de todo lo que se le ocurra para completar la frase. No le dedique demasiado tiempo, ni se lo tome tampoco demasiado en serio. Limítese a escribir rápidamente veinte o treinta cosas que acudan a su mente, aunque le parezcan tonterías o estupideces. Cualquiera de estas listas podría empezar más o menos así:*

La razón de que no pueda conseguir lo que quiero es...

Soy demasiado perezoso.
No tengo bastante dinero. No existe.
Ya lo intenté antes y no lo conseguí. Mi madre me dijo que no podría.
No quiero. Es demasiado difícil. Me da miedo.
A X no le gustaría.
Es demasiado divertido. Y así sucesivamente.

2. Pruebe a hacer el mismo ejercicio, pero esta vez nombre concretamente lo que quiere. Por ejemplo: «La razón de que
no pueda conseguir un buen empleo es que...», y prosiga a partir de ahí.
Luego siéntese tranquilamente durante unos minutos con su lista y vea si alguna de las frases que ha escrito le parece cierta. Si cree que lo es en cierto grado o nivel, trate de descubrir qué tipo de limitaciones se pone a sí mismo y a su mundo.

3. *Escriba entonces una lista de las actitudes más negativas que pueda concebir con respecto a sí mismo, a otras personas, a sus relaciones en general, al mundo y a la vida. Siéntese de nuevo con su lista y trate de descubrir si alguna de estas ideas tiene poder emocional sobre usted, a nivel consciente o inconsciente.*

Si al realizar estos ejercicios siente en cualquier momento una emoción especial, no trate de reprimirla, y experiméntela con toda plenitud, aceptándola por completo. Esta emoción puede manifestarse como *un flash* de una experiencia pasada, o como algo que sus padres o maestros solían decirle y que, de alguna manera, ha programado su visión del mundo.

4. Cuando crea haber terminado el ejercicio, especialmente si ha conseguido detectar uno o varios conceptos negativos alojados en su interior, rompa y tire todas las listas. Esto simboliza el escaso poder que, de hecho, deben tener en su vida. Luego, siéntese tranquilamente, relájese y haga algunas afirmaciones que sustituyan los conceptos que más le limitan y constriñen por otros más positivos, más constructivos y más abiertos. Veamos algunos ejemplos de afirmaciones clarificadoras:

Ahora me libero de todo mi pasado. Es algo concluido y me siento libre.
Ahora hago que desaparezcan todos los conceptos negativos y limitadores. No tienen ningún poder sobre mí.
Ahora perdono y libero a todos los que conforman mi vida.
Todos somos libres y felices. No tengo que tratar degustarles a los demás.
Puedo gustar y ser amado independientemente de lo que haga.
Ahora me libero de toda la culpabilidad acumulada, de todos los temores, resentimientos, decepciones y envidias.
Me siento libre y limpio.
Todas las actitudes e imágenes negativas que tengo con respecto a mí mismo se disuelven.
Me amo y me estimo. Todas las barreras que se oponen a que me exprese plenamente y a que disfrute de la vida están cayendo.
El mundo es hermoso. El universo siempre provee.

Más ejercicios de clarificación

1. Perdón y liberación: Anote en un trozo de papel el nombre de todos los que considere que, a lo largo de su vida, le han tratado mal, le han herido, perjudicado, o hacia quienes sienta o haya albergado resentimiento, cólera o rencor. Al lado del nombre de cada persona escriba lo que le hicieron, o el motivo de su resentimiento.

Luego, cierre los ojos, relájese y vaya imaginando y visualizando una a una a todas estas personas. Hable un poco con ellas y explíqueles que en el pasado sintió ira o rencor hacía ellas, pero que ahora está haciendo todo lo posible por perdonarles todo y por disolver y liberar toda la energía bloqueada que haya entre ustedes. Bendígales y dígales: «Os perdono y os libero. Seguid vuestro camino y sed felices». Cuando haya terminado, escriba: «Ahora os perdono y libero a todos» y tire el papel como un acto simbólico para expresar su liberación de estas experiencias del pasado.

Son muchas las personas que ven en este proceso de liberación y perdón algo milagroso que les libera inmediatamente de viejas cargas y del resentimiento y la hostilidad acumulados. Lo más maravilloso es que las personas a que usted se refiere, aunque nunca vuelva a verlas, captarán su perdón en un plano psíquico, lo que contribuirá también a la clarificación de sus propias vidas.

Puede suceder que la primera vez que haga este ejercicio no experimente ningún alivio o liberación con respecto a algunas personas (especialmente si se trata de sus padres, su cónyuge o cualquier otra persona muy importante en su vida). En caso de que albergue una fuerte carga emocional o sentimientos profundamente arraigados en relación con esas personas, quizá le convenga hablar con un terapeuta o un consejero, o bien hallar un entorno seguro en que poder expresar abiertamente la ira y el dolor que siente. No debemos forzarnos a nosotros mismos a perdonar hasta tanto no hayamos aceptado y expresado nuestros sentimientos hacia esas personas. Una vez que lo hayamos hecho, lo normal es que el perdón surja de un modo natural. Siga practicando este ejercicio de vez en cuando, continúe bendiciéndoles y perdonándolas tanto como le permita su corazón y verá como su resentimiento acaba disipándose. Y recuerde que lo hace en su propio beneficio, en pos de su salud y de su felicidad.

Muchas personas han visto milagrosamente curados sus problemas físicos tras seguir este método. Esto ocurre porque muchas afecciones físicas como el cáncer y la artritis están directamente relacionadas con la acumulación de la cólera y el resentimiento.

Anote ahora el nombre de todo aquel a quien, a lo largo de su vida, haya podido herir o perjudicar y escriba también qué fue concretamente lo que le hizo. Vuelva a cerrar los ojos, relájese y vaya imaginando a cada una de esas personas. Háblele de lo que les hizo y pídales que le perdonen y le bendigan. Luego, imagínelos haciendo lo que les pide.

Cuando crea haber terminado con este proceso, escriba al , *pie de la página o encima de todo lo escrito: «Me perdono y me absuelvo de toda culpabilidad aquí y ahora, y para* v *siempre». Después rompa el papel y tírelo.*

Último paso del proceso de clarificación

Rebusque por los trasteros, armarios, cajones, en el garaje, en el sótano y en todas partes donde se hayan ido acumulando «trastos» que no necesita y tírelos o regálelos. Esta acción concreta y vigorosa en el plano físico simboliza las que ha emprendido en los niveles mental, emocional y psíquico (desembarazándose de trastos viejos e inútiles, dejando fluir la energía y poniendo «la casa en orden»). Esto hará que se sienta magníficamente, sobre todo si mientras lo hace expresa afirmaciones tales como: Cuanto más fluyo hacia fuera, más espacio creo para que entren en mí cosas positivas. Me gusta dar y recibir. Al limpiar y ordenar mi espacio físico, limpio y ordeno mi vida en todos los sentidos. Estoy poniendo orden en mi vida, preparándola para todo lo bueno que ahora fluye hacia mí.

Doy gracias por todo lo bueno que tengo y por todo lo bueno que ha de venir.

Afirmaciones escritas

La técnica que voy a describir ha introducido en mi vida, en muchas ocasiones, los cambios más espectaculares y rápidos. Es una combinación perfectamente coordinada entre el proceso de clarificación y las afirmaciones escritas. Es una técnica que me encanta por su sencillez y facilidad de aplicación, y que, sin embargo, actúa a un nivel muy profundo.

Las afirmaciones escritas constituyen una técnica muy dinámica porque la palabra escrita tiene muchísimo poder sobre nuestras mentes.¡Las leemos y escribimos al mismo tiempo, y por lo tanto, es como una doble inyección de energía.

Veamos cómo hay que proceder:

Elija cualquier afirmación en la que quiera incidir y escríbala diez o veinte veces en un trozo de papel. Utilice su nombre y trate de escribir la frase en primera, segunda y tercera personas. Por ejemplo: «Yo, Juan soy un cantautor de talento. Juan, eres un cantautor de talento. Juan es un cantautor de talento». No escriba estas frases maquinalmente. Piense de verdad en el significado de lo que escribe. Observe si siente alguna resistencia, algunas dudas o pensamientos negativos sobre lo que está escribiendo. Y si es así aunque sea en la más mínima medida, vuelva el papel del revés y escriba al dorso el pensamiento negativo; la razón por la que su afirmación no puede ser cierta o no puede llegar a realizarse. Así, por ejemplo: «No soy lo bastante bueno. Soy demasiado viejo. Eso no va a resultar». Una vez hecho lo anterior, vuelva a escribir la afirmación. Cuando haya terminado, échele una ojeada al dorso del papel. Si ha sido usted honesto consigo mismo, podrá ver con claridad las razones que impiden que tenga lo que quiere en cada caso concreto. Teniendo presente todo lo anterior, piense en afirmaciones que puedan ayudarle a contrarrestar estas creencias negativas o temores y empiece a escribir estas nuevas afirmaciones. Supongamos, por ejemplo, que una de sus creencias negativas es: «No puedo tener tanto éxito como tenía mi padre». En tal caso, podría afirmar: «Mi padre se siente orgulloso y feliz de mis éxitos». También puede insistir en sus primeras afirmaciones si le parece eficaz o modificarlas ligeramente para hacerlas más precisas.

Prosiga con este ejercicio de afirmaciones escritas, haciéndolas una o dos veces a lo largo de la jornada durante varios días. Y una vez que crea haber captado con claridad su «programación negativa», deje de escribir las creencias negativas y limítese a anotar las afirmaciones positivas.

Mi experiencia personal con este método es que cualquier cosa que he afirmado se ha manifestado de un modo sorprendentemente rápido después de llevar a cabo el proceso de clarificación. Y, en muchos casos, he podido acceder a una valiosa introspección de mis propios patrones de conducta.

Fijación de objetivos

Posiblemente, lo más complicado a la hora de conseguir lo que uno quiere en la vida es el simple hecho de concretarlo. Es lo más difícil, y sin duda alguna, lo más importante.

A lo largo de mi vida he comprobado que esto es indefectiblemente cierto. Siempre que he tenido la rotunda y clara intención de crear algo concreto, se ha manifestado casi inmediatamente (a veces, pocas horas o pocos días después de haberlo decidido claramente) y con muy poco esfuerzo por mi parte. Yo lo experimento como una especie de «clic» en mi consciencia cuando, de pronto, confluyen mi rotundo convencimiento de lo que deseo y el convencimiento igualmente intenso de que voy a conseguirlo. A veces hay que emplear bastante tiempo y energía para llegar a ese punto de total clarificación, y muy a menudo, ese «clic de la claridad» se ha visto precedido por sentimientos de confusión, desesperación o desesperanza de los que he tenido que desembarazarme. Por tanto, no se preocupe... Las horas de mayor oscuridad son precisamente las que preceden al amanecer.

En lo que a mí misma respecta, el ejemplo más evidente de esto lo constituye el proceso de profunda reestructuración emocional que llevé a cabo en mi vida durante diez años hasta que logré aclarar mi intención de encontrar una pareja para toda la vida. Aunque pensaba que estaba preparada para ello, sabía que aún tenía que superar muchos temores profundos y sentimientos contradictorios. Cuando conseguí reconocer conscientemente esos sentimientos y me esforcé por superar mis miedos y mis viejas pautas emocionales, mi intención me quedó clara. Tres semanas después, ¡empecé a salir con el hombre que hoy es mi marido!

Descubrir lo que uno quiere en la vida puede verse facilitado por un proceso de fijación de objetivos. Muchas veces me resulta útil hacer ejercicios con lápiz y papel, que a continuación les explicaré. Antes de pasar a comentar dichos ejercicios, cuando practique la fijación de objetivos es importante que tenga en cuenta varias cosas:

Recuerde que fijar objetivos *no significa* que tenga que aferrarse a esos objetivos. Puede cambiarlos cuando quiera o considere necesario.

Recuerde también que fijar objetivos *no significa* que tenga que perseguirlos esforzándose, forcejeando o porfiando. No significa que tenga que dejarse llevar por una dependencia emocional para conseguirlos. Muy al contrario, fijar objetivos puede ayudarle a ir por la vida sin tantas preocupaciones, sin esforzarse tanto y disfrutando más.

La esencia de la vida es el movimiento y la creatividad, y los objetivos le aportan un enfoque y una dirección por los que canalizar su natural energía creativa, contribuyendo por lo tanto a darse a los demás y a hacer una positiva aportación al mundo, lo que, a la vez, refuerza su sensación de bienestar y de satisfacción. Los objetivos sirven para ayudarle y para apoyar sus fines más auténticos.

Los objetivos pueden concebirse con el ánimo de que la vida es un juego agradable, y que, además, puede ser muy gratificante. No hay que tomárselos demasiado a pecho. Pero, al mismo tiempo, debe concederles la importancia y el peso suficientes para que le resulten verdaderamente valiosos.

Es probable que por el solo hecho de seleccionar sus objetivos descubra en usted ciertas resistencias emocionales. Puede notarlo de muy diversas maneras, a través de la depresión, de la desesperanza o de sentirse abrumado al tratar de fijar los objetivos. También puede sentir el deseo de distraerse comiendo, durmiendo o haciendo cualquier otra cosa. Estas reacciones emocionales (en caso de que se le presenten) son indicativas del modo en que usted mismo trata de eludir lo que quiere en la vida. Es importante seguir adelante y no cerrarse a la experiencia de estos sentimientos y reacciones, asumirlos y abordarlos con el método adecuado. Hacerlo así le será muy útil.

Por otra parte, verá cómo todo el proceso le resulta agradable, expansivo, divertido e iluminador. Confío en que así sea.

No haga una fijación de objetivos demasiado complicada o profunda. Empiece con cosas simples y sencillas. Recuerde que siempre está a tiempo de cambiar y modificar sus objetivos sobre la marcha.

Ejercicios

1. *Siéntese. Coja lápiz y papel y anote los siguientes conceptos:*

Trabajo/carrera
Dinero
Tipo de vida/propiedades
Relaciones
Expresión creativa
Ocio/viajes

Desarrollo personal/educación

Ahora, teniendo bien presente su actual situación en la vida, anote bajo cada concepto cosas que le gustaría tener, cambiar o mejorar en un futuro próximo. No piense demasiado. Limítese a anotar cualquier idea que le venga a la mente y que tenga buenas perspectivas.

El objetivo de este ejercicio es hacer que se suelte y que piense en lo que quiere en los distintos aspectos de su vida.

2. Coja otra hoja de papel y escriba como encabezamiento: «Si pudiera ser, hacer y tener todo lo que quiero, mi vida podría describirse

idealmente así:...». Entonces vuelva a relacionar los siete conceptos,y bajo cada uno de ellos escriba uno o dos párrafos (o más si quiere) describiendo su situación ideal en la vida, hasta donde sea capaz de imaginar.

El objeto de este ejercicio es proyectarle y situarle más allá de sus límites actuales. Por lo tanto, deje correr su imaginación y concédase de verdad todo aquello que le gustaría tener alguna vez.

Cuando haya terminado, añada un concepto más: situación mundial/medio ambiente. Describa el tipo de cambios que le gustaría ver introducidos en el mundo durante su vida, si tuviese poder para cambiar las cosas (la paz mun-dial, la pobreza, la concienciación de todos respecto a los demás y de nuestra tierra, las escuelas convertidas en apasionantes centros de enseñanza, los hospitales transformados en verdaderos centros de salud, etc.). En este sentido, puede mostrarse tan creativo como quiera y comprobará cómo tiene todo tipo de ideas interesantes en las que hasta entonces nunca pensó.

Ahora, reléalo todo y medite un rato. Créese una imagen mental de sí mismo en un mundo hermoso y llevando una vida maravillosa.

3. Coja otra hoja de papel. Basándose en lo que le parezca más importante con relación a la situación ideal que antes ha descrito, haga una

lista de los diez o doce objetivos que en ese momento considere los más importantes en su vida. Recuerde que puede cambiar y modificar

esta lista en cualquier momento (ya verá cómo lo hace de vez en cuando).

4. *Ahora anote: «Mis objetivos a cinco años vista», y haga una lista de los objetivos más importantes que le gustaría alcanzar en los próximos cinco años.*

Es estupendo escribir sus objetivos en forma de afirmaciones, como algo que ya hubiese conseguido. Esto contribuye a hacerse una idea más clara y rotunda. Así, por ejemplo:

Actualmente poseo ocho hectáreas en el campo, con una hermosa casa, un huerto, un arroyo y muchos animales. He conseguido ganarme la vida holgadamente coordinando seminarios y dando conferencias ante un público entusiasta que me aprecia.

Al escribir sus objetivos, asegúrese de anotar cosas que sean verdaderamente reales y significativas para usted, cosas que pueda querer de verdad y no lo que piense que debería querer. Nadie tiene por qué ver su lista de objetivos a menos que usted lo desee, y por tanto, puede ser totalmente honesto consigo mismo.

5. *Repita el proceso descrito más arriba con relación a sus objetivos para el año en curso. No se imponga demasiados. Si al principio tiene*

muchos, no deje más que los cinco o seis más importantes. Compruebe que son coherentes con sus objetivos para los próximos cinco años antes previstos. Es decir, asegúrese de que, en líneas generales, van en la misma dirección, de manera que cuando haya conseguido los objetivos de un año, haya dado un paso con respecto a sus objetivos para cinco años. Por ejemplo, si uno de sus objetivos marcados para el plazo de cinco años es llegar a tener su propio negocio, uno de las metas para el año en curso podría ser reunir una determinada cantidad de dinero, o conseguir un empleo en un negocio similar en el que pudiese adquirir la experiencia necesaria. Anote ahora sus objetivos para los próximos seis meses, para el mes siguiente y para la semana que viene. Y, nuevamente, trate de que sean sencillos; los tres o cuatro que le parezcan más importantes en los períodos de tiempo más cortos. Sea realista con respecto a lo que le gustaría conseguir. Vuelva a asegurarse de que son coherentes con sus otros objetivos a más largo plazo.

Puede resultarle difícil concretar tanto respecto a lo que haya de depararle el futuro y también puede sentir cierta incomodidad al planificar su vida. No obstante, el hecho de trazarse un plan no le obliga a seguirlo. En realidad, lo lógico es que vaya cambiando considerablemente. Este ejercicio tiene por objeto:

a) Adquirir práctica a la hora de fijar objetivos.
b) Hacerle ver que algunas de sus fantasías pueden convertirse en realidad si usted quiere.
c) Tomar verdadero contacto con las directrices y propósitos más importantes en su vida.

Es conveniente que anote los objetivos en su cuaderno. Y, de vez en cuando, más o menos una vez al mes, o siempre que le parezca útil hacerlo, siéntese, coja su cuaderno y rehaga algunos de los procesos descritos, revisando y remodelando sus objetivos como le parezca oportuno. Asegúrese de fechar sus notas cada vez que las haga y póngalas por orden en su cuaderno, porque es muy interesante e instructivo mirar hacia atrás y ver cómo vamos evolucionando. Algunas normas generales:

1. Para los objetivos a corto plazo (una semana o un mes), no se engañe y sea realista. Elija cosas que esté bastante seguro de poder conseguir, a menos que se sienta especialmente impulsado a abordar algo importante (lo que también es muy recomendable de vez en cuando). Cuanto más a largo plazo sea su objetivo, más imaginativo y expansivo podrá mostrarse para que sus horizontes se ensanchen sin cesar.

2. Cuando compruebe que no ha logrado alguno de sus objetivos (lo que inevitablemente sucederá) no se critique o asuma que ha fracasado. Limítese a reconocer que no ha logrado tal objetivo y determine si sigue siendo válido para usted. Es decir, decida si quiere intentarlo de nuevo o prefiere dejarlo que se vaya. Es *sumamente* importante que contemple de este modo lo no alcanzado. De lo contrario, pueden acumularse en el fondo de su mente y hacer que inconscientemente sienta que ha «fracasado», lo que hará que tienda a evitar fijarse objetivos.

3. Cuando compruebe que *ha logrado* un objetivo, aunque sea pequeño, no deje de felicitarse por ello. Dése una palmadita en la espalda y disfrute por lo menos durante un momento del hecho de haberlo conseguido. Con demasiada frecuencia alcanzamos nuestras metas sin apenas advertirlo ni disfrutar del hecho de haberlas logrado.

4. No se proponga hacer demasiado al mismo tiempo. Fíjese objetivos que sean beneficiosos para usted. Y, si se siente desbordado, confuso o desalentado, simplifique. Puede centrarse en metas relativas a un aspecto concreto de su vida, tales como conseguir un empleo o entablar una relación.

Este proceso no tiene más razón de ser en última instancia que ayudarle a disfrutar más de la vida.

Si se fija muchos objetivos que acaba por no conseguir, esto se debe, probablemente, a que se traza metas demasiado ambiciosas, de un modo poco realista, son cosas que en el fondo no desea y que, por tanto, no tiene en su fuero interno una verdadera intención de conseguir. Propóngase cosas que de verdad quiera y le gusten.

Las metas que se trace deben hacer que se sienta *bien* (animado, expansivo, complacido y motivado). De no ser así, ¡busque nuevos objetivos!

La situación ideal

La visualización creativa puede adoptar la forma de imágenes mentales, de palabras orales o escritas, o bien de imágenes físicas o dibujos (ver la sección siguiente, dedicada a los «mapas del tesoro»). Todo lo que contribuya a que cree una «película» para ser reproducida por el universo representa una ayuda en el proceso de la visualización creativa.

El siguiente ejercicio le ayudará a trazarse un nítido panorama a través de las palabras. El simple hecho de abordar este proceso contribuirá a que vea más claro lo que de verdad quiere y le ayudará a hacer que se convierta en realidad. Personalmente, lo utilizo para alcanzar todas mis metas importantes.

Piense en un objetivo importante para usted, a largo o a corto plazo.

Ponga por escrito ese objetivo tan claramente como le sea posible con una sola frase.

Anote debajo: «Situación ideal», y descríbala exactamente como querría que fuese cuando su meta haya sido plenamente alcanzada. Describa esa situación en tiempo presente, como si ya existiese, y con tantos detalles como desee.

Cuando haya terminado, anote al pie: «Esto o algo mejor se hace realidad ahora de un modo satisfactorio y armónico para mayor bien de todos a quienes afecta».

Añada después otras afirmaciones que desee y fírmelo. Luego siéntese tranquilamente, relájese, visualice su situación ideal en un estado de meditación y haga las afirmaciones que vengan al caso.

Conserve su situación ideal en el cuaderno y téngalo en su mesa de despacho, junto a la cama, o colgado en la pared. Léalo a menudo e introduzca los cambios oportunos cuando sea necesario. Evoque su contenido durante los períodos de meditación.

Si un día extravía el cuaderno por los cajones y termina olvidándose de él, es muy probable que descubra que sus objetivos se han realizado sin que usted, conscientemente, haya gastado la menor energía.

A menudo he vuelto la vista atrás para considerar mis antiguos objetivos, situaciones ideales y mapas del tesoro, y me he quedado sorprendida al descubrir que cosas que había olvidado por completo, se han realizado en mi vida como por arte de magia, casi exactamente del modo en que las había imaginado en un momento determinado.

Mapas del tesoro

Hacer un «mapa del tesoro» es una técnica tan eficaz como divertida.

Un mapa del tesoro es una imagen física concreta de la realidad que desea. Es valiosa porque constituye una imagen especialmente nítida que puede atraer *y* concentrar energía en su objetivo. Funciona igual que el plano que se realiza para levantar un edificio.

Puede hacer el mapa del tesoro dibujándolo o pintándolo, o mediante un *collage* hecho a base de fotografías y palabras recortadas de revistas, libros, tarjetas postales, juegos de letras, etc. No se preocupe si no es un consumado artista. Los mapas del tesoro sencillos e infantiles son tan eficaces como las grandes obras de arte.

Básicamente, el mapa del tesoro debe representarle a usted en su situación ideal, con su meta plenamente alcanzada.

Veamos algunas directrices que contribuirán a que sus mapas del tesoro tengan la máxima eficacia:

1. Haga un mapa del tesoro para un solo objetivo o aspecto de su vida, de manera que pueda estar seguro de incluir todos los elementos sin que resulte muy complicado. Esto permite que la mente se concentre en ello con mayor claridad y sencillez que si incluye todos sus objetivos en un solo mapa del tesoro. Puede hacer uno para sus relaciones, otro para su trabajo, un tercero para su desarrollo espiritual y así sucesivamente.

2. Puede hacerlo del tamaño que más le guste, según quiera incluirlo en su cuaderno, pegarlo en la pared o llevarlo encima. Yo suelo hacerlos en cartulina porque se conserva mejor que el papel.

3- No olvide representarse a sí mismo en el dibujo. Y, para darle mayor realismo, ponga una fotografía. Si no, puede tratar de hacerse un autorretrato. Represéntese haciendo, teniendo o siendo lo que constituya su meta: viajando por todo el mundo, estrenando su nuevo vestido o viendo con orgullo la aparición de su nuevo libro.

4. Represente la situación en su aspecto más idealizado y pleno, pero como si ya fuese realidad.

No tiene que especificar *cómo* va a realizarse. Se trata simplemente del producto acabado. No represente ningún aspecto negativo o poco grato.

5. Utilice muchos colores en el mapa del tesoro para aumentar su poder y su impacto sobre su conciencia.

6. Represéntese dentro de esa situación real y déle un aspecto lo más verosímil posible.

7. Incluya algunos de los símbolos del infinito que sean significativos para usted. Puede ser la sílaba «om», una cruz, una imagen de Cristo o de Buda, un sol irradiando su luz o cualquier cosa que represente a Dios o a la inteligencia universal. Esto sirve a modo de reconocimiento y recordatorio de que todo procede de la fuente infinita.

8. Escriba afirmaciones en su mapa del tesoro, tales como: *«Aquí me tienen con mi nuevo coche y mi caravana. Me encantan y tengo dinero suficiente para mantenerlos».* No olvide incluir la afirmación «cósmica»: *«Esto o algo mejor, se hace realidad de un modo totalmente satisfactorio y armónico para mayor bien de todos a quienes afecta».*

El proceso de creación de su mapa del tesoro es un firme paso hacia la consecución de su objetivo. Por lo tanto, dedique unos minutos a contemplarlo y piense en él de vez en cuando a lo largo del día. No tiene que hacer nada más.

Algunas ideas sencillas para sus mapas del tesoro

Para estimular su imaginación le expondré unas cuantas posibilidades para sus mapas del tesoro:

Salud: Represéntese rebosante de salud, activo, atractivo, participando en todas aquellas actividades que pongan de manifiesto que goza usted de una buena salud.

Peso o forma física: Represéntese con el cuerpo que idealmente le gustaría tener (recorte una fotografía de una revista de alguien que se parezca a cómo sería usted si estuviese en perfecta forma y pegue una fotografía de su cara sobre la de la revista). Puede escribir afirmaciones en bocadillos, tal como se representan en las viñetas de los tebeos, que digan, por ejemplo: *«Ahora me siento fantásticamente bien. Estoy en mi peso ideal y con una sensacional forma física».*

Belleza y propia imagen: Represéntese tal como le gustaría sentirse siempre con respecto a sí mismo: atractivo, relajado, disfrutando de la vida, amable y cariñoso. Incluya palabras y símbolos que sean para usted representación de estas cualidades.

Relaciones: Incluya fotos suyas y de su amigo, pareja, cónyuge o hijos en su mapa del tesoro con dibujos, símbolos y afirmaciones indicativos de que es usted feliz, amable, comunicativo, que disfruta de una profunda y maravillosa relación sexual o cualquier

otra cosa que desee y estime conveniente con respecto a esa relación.

Si trata de entablar una nueva relación, utilice fotografías y palabras que representen cualidades que usted desea de la persona y de la relación. Represéntese junto a la persona ideal para usted.

Trabajo: Represéntese haciendo lo que realmente quiere hacer, con compañeros de trabajo interesantes y agradables, ganando mucho dinero (especifique lo que le gustaría ganar), desempeñando su labor en el lugar que prefiere, y cualquier otro detalle que venga al caso.

Creatividad: Utilice símbolos, colores y fotografías que muestren que su creatividad se está desarrollando. Represéntese haciendo y consiguiendo algo creativo, hermoso e interesante que le haga sentirse bien.

Familia y amigos: Represente a los miembros de su familia o a sus amigos en relaciones armoniosas y de verdadero amor entre todos.

Viajes: Represéntese en el lugar al que le gustaría ir, con mucho tiempo y dinero para disfrutar de su estancia.

Y todo cuanto se le ocurra. La idea es suya. ¡Disfrútela!

Salud y belleza

Hay muchas maneras de utilizar la visualización creativa para conservar y mejorar la salud, la forma física y la belleza. Al igual que cualquier otro aspecto, nuestra salud y atractivo son creaciones de nuestras actitudes mentales y emocionales. Por lo tanto, cambiar nuestras ideas y el modo de sintonizar con el mundo puede tener profundos efectos físicos.

Ya me he referido a lo útil que resulta hacer mapas del tesoro para estos conceptos de salud y belleza. Expondré a continuación otras técnicas por cuyo uso siento predilección. Pero estoy segura de que usted descubrirá otras por sí mismo.

Ejercicio físico

Independientemente del ejercicio físico que practique, puede utilizar como ayuda la visualización creativa y las afirmaciones para obtener el máximo beneficio y disfrute del mismo. Puede hacer uso de la visualización creativa tanto mientras está haciendo el ejercicio físico como en otros momentos, cuando está sentado meditando o relajándose.

Por ejemplo, si le gusta hacer *footing,* visualícese corriendo veloz, ágilmente y sin esfuerzo. Y mientras corre, imagine que avanza un enorme trecho a cada zancada y que lo hace sin cansarse, casi volando. Durante sus momentos de relajación, dígase a sí mismo que cada día corre más deprisa y con mayor potencia, y se encuentra en mejor forma. Imagínese ganando carreras, si fuera ése uno de sus objetivos.

Si baila o practica el yoga, ponga toda la concentración de su conciencia en su cuerpo, en sus músculos. Represéntelos relajados y elásticos; véase cada vez más atlético y flexible.

Utilice la visualización creativa para mejorar sus habilidades en su deporte favorito. Imagínese cada vez más diestro hasta llegar a ser extraordinario.

Tratamientos de belleza

Haga, de manera regular, algo que demuestre que se cuida, que trata bien a su cuerpo. Utilizar la visualización creativa puede convertir la rutina en un tratamiento de belleza. Por ejemplo, dése una ducha o tome un baño bien caliente y visualice el agua caliente como algo totalmente relajante, reconfortante y saludable. Imagine que en ella se disuelven los problemas, que los arrastra y que no queda más que su naturaleza radiante y esplendorosa.

Aplíquese lociones o aceites en el cuerpo y en la cara, mimándose, afirmando que su piel es cada vez más suave y más hermosa. Cuando se lave el pelo, concéntrese en lo que hace y afirme que está más terso, más lustroso y saludable que antes. Cuando se cepille los dientes, afirme mentalmente que cada día son más fuertes, sanos y bonitos. Y así sucesivamente.

Rituales para la comida

Mucha gente alberga conceptos negativos con relación a los alimentos. A veces, tememos que lo que comemos nos haga engordar, que nos siente mal o que no sea bueno para nuestra salud. Y sin embargo, tendemos automáticamente a comer esos mismos alimentos que causan nuestros temores, con lo que nos provocamos estrés y conflictos internos, y en ocasiones, aparecen los temidos efectos: la obesidad y la enfermedad.

Por otra parte, muchas personas apenas reparan en lo que comen. Solemos estar tan ocupados hablando y pensando en nuestras cosas que no apreciamos ni el valor nutritivo ni el delicioso sabor de los alimentos. Comer es en realidad un ritual mágico, un asombroso proceso mediante el cual diversas formas de energía del universo se transforman en la energía que constituye nuestro cuerpo. Y todo lo que pensemos o sintamos en esos momentos forma parte de esa alquimia.

Transcribo a continuación un ritual que puede poner en práctica por lo menos una vez al día si es posible, independientemente de lo que coma:

Siéntese delante de la comida. Cierre los ojos un momento, relájese y respire profundamente. Dé las gracias en silencio al universo por ese alimento y exprese también su agradecimiento a todos los seres que contribuyeron a aportarlo, incluyendo las plantas y los animales, las personas que los cultivaron o criaron y quienes los prepararon para usted. Abra los ojos y mire la comida. Observe atentamente su aspecto. Huélala. Empiece a comer con lentitud, pensando realmente en comer y saboreando los alimentos. Mientras lo hace, dígase para sus adentros que ese alimento se está convirtiendo en energía vital para usted. Dígase que su cuerpo utiliza todo lo que necesita y elimina lo que no necesita. Imagínese más saludable y más hermoso como consecuencia de la comida.

Y hágalo independientemente de cualquier otro concepto previo que pudiese albergar o de lo mucho o poco que pueda gustarle comer.

Si le es posible, coma lentamente y dése un respiro para disfrutar de la agradable y cálida sensación que emana de su estómago cuando está satisfecho y contento.

Cuanto más a menudo recuerde sintonizar de ese modo con lo que come, más belleza y salud creará para sí mismo. Veamos ahora otro ritual más sencillo si cabe:

Antes de acostarse, cuando se levante o a lo largo del día, sírvase un buen vaso de agua fresca. Siéntese, relájese y bébala lentamente. Conforme la bebe, dígase que esa agua es el elixir de la vida y la fuente de la juventud. Imagine que le limpia de todas las impurezas y que le aporta energía, vitalidad, belleza y salud.

Y ahora veamos algunas afirmaciones para la salud y la belleza:

Cada día estoy más bello y más radiante de salud. Todo lo que hago aumenta mi salud, mi belleza y mi atractivo.

Soy bueno para con mi cuerpo y mi cuerpo es bueno conmigo.

Cada día soy más esbelto, más fuerte y estoy en mejor forma, haga lo que haga.

Cada vez tengo más fuerza y más potencia.
Ahora sólo deseo comer lo que me sienta mejor en cada momento.
Cuanto más me amo y me estimo a mí mismo, más hermoso soy.
Ahora soy irresistible para los hombres (o para las mujeres).
Sólo me apetece comer lo que mi cuerpo realmente necesita.
Amo mi cuerpo tal como es.
Soy atractivo por naturaleza sin necesidad de cambiar.

La Visualización Creativa en grupos

Muchas de las técnicas descritas en este libro pueden adaptarse fácilmente para su realización en grupo. La visualización creativa funciona especialmente bien cuando la utiliza un grupo porque la energía de todos los que lo componen le proporciona automáticamente una gran fuerza. La energía de cada persona tiende a reforzar la de los demás, y en este caso, el todo resulta ser algo más que la suma de las partes.

Independientemente del grupo de que se trate, ya sea de familiares o amigos, de compañeros de trabajo, de miembros de asociaciones ciudadanas, religiosas, espirituales o de personas que específicamente aprenden y practican la visualización creativa, comprobará que le aporta instrumentos para conseguir los objetivos del grupo o para sintonizar con cada uno de sus componentes de un modo más profundo.

Veamos algunas de las muchas maneras en que la visualización creativa puede utilizarse en grupo:

Cantando

Elijan canciones o cánticos que expresen un sentimiento, una idea o una actitud que quieran cultivar y crear en ustedes y en el mundo. La música es muy eficaz para propiciar los cambios.

Meditación y contemplación

Elijan un objetivo o imagen y siéntense todos a meditar en silencio, visualizando y afirmando lo que hayan decidido juntos. Se asombrarán de los resultados.

Mapas del tesoro

Haga que cada miembro del grupo cree su propio mapa del tesoro para un objetivo del grupo como tal, o bien que lo realicen entre todos. También puede elegir a unos cuantos para que lo confeccionen.

Afirmaciones

Hagan las afirmaciones por parejas, tal como he descrito en la sección sobre cómo usarlas, o que todo el grupo las exprese en voz alta y al unísono.

Curaciones

Las curaciones en grupo constituyen una maravillosa experiencia. Vea la sección dedicada a las meditaciones curativas.

La Visualización Creativa en las relaciones

Una de las maneras más eficaces de utilizar la visualización creativa es la destinada a mejorar nuestras relaciones. Como los seres humanos somos tan sensibles unos respecto de otros a tantos niveles, somos especialmente susceptibles y receptivos en lo referente a las estructuras mentales que albergamos con relación a nuestros semejantes. Son estas estructuras mentales y las actitudes subyacentes que reflejan, lo que conforma nuestras relaciones y lo que hace que funcionen o no.

En las relaciones, como en todo, recibimos exactamente lo que creemos, esperamos o «pedimos» en nuestro más profundo fuero interno. Las personas con las que nos relacionamos son siempre un espejo que refleja

nuestras propias creencias, y nosotros, por nuestra parte, somos como espejos que reflejan las creencias de los demás. Por lo tanto, las relaciones constituyen el más poderoso instrumento para nuestro desarrollo. Si pensamos honestamente en nuestras relaciones, veremos hasta qué punto somos nosotros mismos quienes las hemos creado. Adopte una actitud de plena responsabilidad con respecto a sus relaciones. Acepte por un momento que es usted el único responsable de que sea como es, aunque le parezca que la otra persona es responsable de algunas cosas. Si hay algunos aspectos de la relación que le resulten insatisfactorios, pregúntese cómo y por qué los ha provocado. En cualquier caso, tenga presente que asumir la responsabilidad de su propia vida no significa que deba reprocharse los problemas que puedan existir en su vida o en sus relaciones.* Trate de descubrir cuáles son esos pensamientos arraigados en usted que han generado una relación poco satisfactoria, poco grata, poco feliz. ¿Qué gana con condenarse a un ámbito de infelicidad? (porque siempre se gana algo con lo que hacemos, o de lo contrario, no lo haríamos).

Si de veras *desea* tener en su vida unas relaciones gratificantes y felices, si *cree* que puede tenerlas, si está dispuesto a *aceptar* esa felicidad y satisfacción, puede crear y creará sin duda relaciones que funcionen.

Para esclarecer las diferencias existentes entre responsabilidad y autocensura, les recomiendo la lectura de mi libro *El camino de la transformación* (ver la sección de lecturas recomendadas).

Consideremos algunos puntos que pueden ayudarle en sus relaciones:

1. Analice cuáles son sus objetivos en la relación. ¿Qué es lo que verdaderamente espera de ella? Examine todos los niveles: físico, emocional, mental y espiritual. Escriba su ideal o haga un mapa del tesoro que exprese la visualización de su relación perfecta.
2. Considere honestamente cuáles de sus propias creencias y actitudes le impiden crear lo que quiere. Puede recurrir a un proceso de clarificación que le ayude a detectar sus actitudes limitadoras. Así, por ejemplo, puede escribir: «La razón de que no pueda mantener una relación satisfactoria con X es que...», o «La razón de que no pueda obtener lo que quiero en esta relación es que...». Luego anote todas las respuestas que se le ocurran.
3. Utilice las afirmaciones y las imágenes mentales para cambiar sus criterios negativos y para empezar a visualizar y crear relaciones gratificantes y plenas.
4. Emplee la visualización para sacar adelante una relación que atraviese por momentos difíciles. Supongamos que le está resultando difícil sobrellevar a la otra persona y que desea crear una relación más armoniosa con ella:

Relájese hasta alcanzar un estado mental sereno y profundo de meditación. A continuación, imagínese que ustedes dos se relacionan y se comunican de un modo abierto, sincero y efectivo. Imagínese diciéndole a esa persona todo aquello que crea que debe hacerle saber para aclarar las cosas entre usted y él o ella. Visualícela escuchando con atención lo que usted le dice, y luego, a su vez diciéndole a usted lo que él o ella necesita para aclarar la situación, y véase a usted mismo prestándole atención.

Repita este ejercicio cuantas veces crea necesario. Si su intención y sus deseos son sinceros, y si de verdad está dispuesto a cambiar, descubrirá al poco tiempo que la relación entre ambos se hace más fácil y más fluida, y que se vuelve más sencillo y agradable comunicarse con la otra persona. A la larga comprobará que, de un modo u otro, el problema termina por resolverse completamente para el bien de ambas partes, tanto si esto conlleva una comunicación efectiva con esa persona como si no.

5. La técnica de intercambiarse afirmaciones sirve a menudo de ayuda para mejorar espectacularmente las relaciones. Desde luego, es muy importante que entre ambos se establezca una comunicación relativa a los mutuos y verdaderos sentimientos acerca de lo que quieren. Pero en lugar de estar acusándose continuamente de las carencias y debilidades respectivas, traten de llegar a un acuerdo para *afirmarse* mutuamente que están mejorando y progresando en su desarrollo como personas. Así pues, en lugar de: «Jorge, ¿por qué me interrumpes siempre cuando hablo?», puede decirle a Jorge en los momentos adecuados: «Me alegro mucho de que estés aprendiendo a escuchar». De este modo, no sólo le recordará amistosamente que debe escuchar, sino que también estará cambiando la imagen que tiene de él y la del propio Jorge sobre sí mismo.

Con demasiada frecuencia nos aferramos en nuestras relaciones a determinados roles e imágenes que nos atribuimos mutuamente y que nos resulta difícil cambiar. Es como si nos hubiésemos metido en una caja con una etiqueta. Y a pesar de que esto nos limita y nos estorba, no siempre sabemos cómo salir de ahí.

La visualización creativa nos aporta un valioso instrumento para ir más allá de nuestros roles y arquetipos. Empiece a visualizar y a afirmar una nueva imagen de sí mismo y de la otra persona. Examine las posibilidades de cambios positivos en toda persona y situación y transmita su energía y apoyo a estos cambios positivos a través de la visualización creativa.

No obstante, recuerde que las relaciones humanas son muy complejas. Nuestras relaciones reflejan a la perfección nuestro propio proceso interno, son espejos tremendamente eficaces para ayudarnos a vislumbrar cuál debe ser el próximo paso de nuestro desarrollo personal. Así pues, si le resulta especialmente difícil entablar o mantener una relación, ello es un síntoma de que debe iniciar un proceso de curación espiritual a nivel profundo. A tal fin, recomiendo encarecidamente que busquen el apoyo de un buen terapeuta o consejero que pueda ayudarles a ver con claridad lo que tratan de indicarnos nuestros problemas a la hora de relacionarnos.

QUINTA PARTE

VIVIR CREATIVAMENTE

La única realidad fructífera es la que
aporta un cambio o desarrollo de la conciencia;
es decir, aquella en la que se manifiesta Dios,
o se nos revela más plenamente, a la vez que se manifiesta la forma.

DAVID SPANGLER, en *Manifestación.*

La conciencia creativa

La visualización creativa no es solamente una técnica, sino que, en última instancia, es también un estado de conciencia. Un estado que nos permite ver profundamente que somos los continuos creadores de nuestro universo y que nos responsabilizamos de ello en todo momento.

No hay nada que nos separe de Dios. Somos expresiones divinas del principio de creación en este nivel de la existencia. La carencia y la escasez real no pueden existir. No hay nada que tengamos que hacer para atraer o conseguir algo, porque el potencial de todo ello se halla en nuestro interior. La manifestación a través de la visualización creativa es el proceso que hace posible que veamos o advirtamos nuestro potencial divino en el plano físico.

Descubrir nuestros propósitos más elevados

Una necesidad básica de todo ser humano es la de aportar una contribución positiva al mundo y a nuestros semejantes, así como prosperar y disfrutar de la vida. Tenemos mucho que ofrecer al mundo y a los demás, y cada uno de nosotros, de una manera única y específica. En gran medida, nuestra sensación de bienestar personal está en función del grado en que seamos capaces de expresar este hecho.

Todos tenemos algo importante que hacer en esta vida. Ese algo puede ser muy sencillo o abarcar muchos aspectos. A esta contribución la llamo «nuestro propósito más elevado», que implica siempre ser uno mismo de manera plena y natural, y hacer algo, o muchas cosas, que realmente deseemos hacer de forma espontánea.

En el fondo de nuestro corazón todos sabemos cuál es nuestro propósito más elevado, aunque a veces no lo reconozcamos conscientemente ni ante nosotros mismos. De hecho, la mayoría de las personas dan la impresión de recorrer grandes distancias para ocultarse de sí mismas y de los demás. Temen y tratan de eludir el poder, la responsabilidad y la luz que significa asumir y expresar sus verdaderos propósitos en la vida.

Al utilizar la visualización creativa descubrirá que cada vez sintoniza mejor y más conscientemente con su meta más elevada. Analice los elementos más recurrentes en sus sueños, los objetivos y fantasías, las cualidades específicas que impregnan las cosas que hace y que crea. Se trata de claves importantes para entender el propósito y el sentido subyacentes en su vida.

Con la visualización creativa descubrirá que su capacidad para realizarse está en función de la medida en que actúe de acuerdo con su propósito más elevado. Si trata de conseguir algo y no acierta a lograrlo, puede que no se ajuste a las pautas y al sentido subyacentes en su vida. Tenga paciencia y no pierda el contacto con su guía interior. Cuando vaya adquiriendo una mayor perspectiva, verá cómo todo se desarrolla perfectamente.

Vivimos una época de grandes transformaciones en nuestro planeta. Y todos tenemos un papel que representar, que se concreta en estar dispuestos a aceptar nuestro magnífico y verdadero ser.

Su vida es una obra de arte

Me gusta imaginar que soy una artista y que mi vida es mi mejor obra de arte. Cada momento es un momento de creación, y cada momento de creación encierra infinitas posibilidades. Puedo hacer las cosas como siempre o evaluar todas las demás posibilidades, intentar algo nuevo y distinto, potencialmente más gratificante. Cada momento nos brinda una nueva oportunidad y una nueva decisión.

¡Qué maravilloso juego es el nuestro! ¡Que arte tan magnífico!

Acerca de la autora

Shakti Gawain es la autora de los *best-sellers: Visualización Creativa* —de cuya primera edición se han vendido más de dos millones de ejemplares—, *Vivir en la Luz, Retorno al Jardín y El camino de la transformación,* entre otros. Maestra espiritual elocuente, entusiasta y motivadora, Shakti dirige talleres de desarrollo personal a escala internacional. Lleva casi veinte años ayudando a miles de personas a confiar en su

propia verdad interior y a actuar dejándose guiar por ella, logrando así desarrollar su creatividad en todos los aspectos de sus vidas.

Shakti y su marido, Jim Burns, residen actualmente en Mili Valley, California, y en la isla de Kauai.

Material recomendado

Libros y cintas de audio

Visualización Creativa (Creative Visualization), grabación en cinta de Shakti Gawain. New World Library, 1995- Versión completa del libro en dos cintas grabadas por la propia autora. *Meditaciones de Visualización Creativa (Creative Visualization Meditations*), grabación en cinta de Shakti Gawain. New World Library, 1979. En ella, Shakti guía al oyente a través de las meditaciones que figuran en el libro.

Cuaderno de ejercicios de Visualización Creativa (The Creative Visualization WorkbooK), de Shakti Gawain. New World Library, 1982. Un libro gran formato, especialmente diseñado para servir de complemento a *Visualización Creativa,* que le conducirá paso a paso hacia la planificación de sus objetivos.

Vivir en la luz: Guía para la transformación personal y planetaria (Living in the Light: A Guide to Personal and Planetary Transformation), de Shakti Gawain (junto con Laurel King). Nataraj Publishing Co., 1986. Este libro ofrece orientaciones prácticas para desarrollar nuestro guía interior intuitivo y nos enseña a confiar en él en todo momento. (Publicado en español por esta editorial).

Meditaciones (Meditations), serie de cuatro cintas de audio a cargo de Shakti Gawain. New World Library, 1989. En cada una de ellas, Shakti aborda los temas en una cara y conduce la meditación correspondiente en la otra. Los títulos son: *Cómo contactar con tu guía interior (Contacting Your Inner Guide)*, *El hombre y la mujer que llevamos dentro (The Male and Female Within), Descubre tu niño interior (Discovering Your Inner Child) y Cómo expresar nuestro yo creativo (Expressing Your Creative Being). Meditaciones* (Meditations), transcripción de las cintas de meditación antes nombradas (Publicado en español por esta editorial).

Reflexiones en la luz¿ Pensamientos y afirmaciones diarias (Reflections in the Light: Daily Thoughts and Affirmations), de Shakti Gawain. New World Library, 1988. Un libro que contiene revelaciones y afirmaciones para cada día. (Publicado en español por esta editorial).

Despertar a la conciencia (Awakening: A Daily Guide to Conscious Living), de Shakti Gawain. Nataraj Publishing Co., 1991. Más revelaciones y afirmaciones diarias. (Publicado en español por esta editorial).

Retorno al jardín: Viaje hacia el descubrimiento (Return to The Garden: A Journey ofDiscovery), de Shakti Gawain. Nataraj Publishing Co., 1989. Shakti narra la historia de su vida y su viaje hacia el descubrimiento de la conciencia, y analiza el proceso evolutivo de la tierra.

El camino de la transformación: Cómo curarnos a nosotros mismos puede cambiar el mundo (The Path of Transformation: How Healing Ourselves Can Change the World), de Shakti Gawain. Nataraj Publishing Co., 1993- Este libro nos proporciona los medios para curarnos a nosotros mismos a todos los niveles —espiritual, mental, emocional y físico— y nos demuestra que cuando nos curamos a nosotros mismos, estamos transformando el mundo.

Aceptar nuestras personalidades (Embracing Ourselves), de los doctores Hal y Sidra Stone. Nataraj Publishing Co., 1989. En este libro se nos muestran los diferentes «yoes» que coexisten en nuestro interior y cómo podemos integrarlos para hallar el equilibrio y la armonía.

Aceptar al otro (Embracing Each Other), de los doctores Hal y Sidra Stone. Una obra fascinante que nos demuestra de un modo fehaciente cómo nuestras relaciones reflejan nuestros propios procesos internos, y por tanto, pueden convertirse en nuestros mejores maestros.

Acepta al crítico que hay en ti (Embracing Your Inner Critic), de los doctores Hal y Sidra Stone. Harper San Francisco, 1992. Una guía práctica que nos ayuda a hacer frente a la autocrítica de un modo eficaz.

Conoce al crítico que hay en ti (Meet Your Inner Critic), grabación en cinta a cargo de los doctores Hal y Sidra Stone. Más ayuda para hacer frente a nuestro yo autocrítico.

Regreso al hogar: El retorno a nuestro verdadero yo (Corning Home: The Return to Truc Self), de Martia Nelson. Nataraj Publishing Co., 1993- Una brillante explicación de la vida en la tierra y de todo cuanto nos rodea.

Pasión por la salud: Guía esencial para emprender el camino de la curación (Passion to Heal: The Ultimate Guide to Your Healing Journey), de Echo Bodine. Nataraj Publishing Co., 1993- Un libro de ejercicios que le ayudará a descubrir la relación entre sus necesidades espirituales, mentales y emocionales, y que le proporcionará medios para combatir los padecimientos físicos.

La esencia de la realidad personal (The Nature of Personal Reality), de Jane Roberts. New World Library, 1994- Un libro extraordinario que nos explica que cada uno de nosotros es totalmente responsable de la creación de su propia realidad.

La pasión por el trabajo: Cómo ganarse la vida trabajando en lo que a uno más le gusta (Work with Passion: How to Do What You Lovefor a Living), de Nancy Anderson. New World Library, 1995. La consultora profesional Nancy Anderson le guía a través de nueve pasos en los que demuestra que se puede trabajar en lo que a uno más le gusta y que le paguen bien por ello.

La mujer triunfadora (Prospering Woman), de Ruth Ross. New World Library, 1982 (edición revisada: 1995). Este fantástico libro representa para las mujeres una forma completamente nueva de verse a sí mismas y de tomar las riendas de sus propias vidas. Tanto los hombres como las mujeres pueden sacar provecho de los contenidos de este libro.

Lazos con la vida (Kinship with All Life), de J. Alien Boone. Harper San Francisco, 1994- Un libro único y maravilloso. Aunque se centra fundamentalmente en las relaciones de los seres humanos con los animales, contiene hondas y sabias reflexiones acerca del uso de la visualización y las afirmaciones para mejorar todo tipo de relaciones.

Palabras curativas: El poder de la oración y la práctica de la medicina (Healing Words: The Power ofPrayer and the Practice of Medicine), de Larry Dossey. Harper San Francisco, 1994- El doctor Larry Dossey analiza las investigaciones modernas que corroboran la eficacia de la oración y la visualización.

Música

. The Rising Sun Collection (Colección El Sol Naciente), de Risina Su Artists. Rising Sun Records, 1987. Esta compañía dis-cográfica está asociada con New World Library. La colee ción recoge fragmentos escogidos de *Breathe, Petáis Summer Suite, Solo Flight* y *Quiet Moments,* artísticamente combinados para completar un hermoso viaje musical

Breathe (Respiración), de Marc Alien y Jon Bernoff. Rising Sun Records, 1987. Un relajante viaje musical al son del piano acústico, el piano eléctrico y el vibráfono. Ideal para sesiones de masaje y fisioterapia.

Petáis (Pe'talos), de Marc Alien, Jon Bernoff, Dallas Smith y Teja Bell. Rismg Sun Records, 1987- Una apacible y melódica combinación de teclados, vibráfonos, guitarras, sinte-tizadores, campanas... y mucho más. Una música realmente hermosa que nos eleva dulcemente hacia el cielo

Solos para volar (Solo Flight), de Marc Alien. Rising Sun Records I987. Piezas de piano melódicas y emocionantes, pensadas para hacernos volar. Es el disco favorito de mucha gente

Ragas románticos (Romantic Ragas), de G. S. Sachdev y Jnan Ghosh Chandi Productions, 1982. Una corriente de impresiones románticas se genera gracias a esta hermosa mezcla de tabla y flauta.

Talleres

Shakti Gawain dirige talleres de desarrollo personal a lo largo y ancho de los Estados Unidos y en muchos otros países. Asimismo, coordina retiros espirituales y programas de entrenamiento en California y en la isla de Kauai, en el archipiélago de Hawai. Para más información, diríjanse a: Shakti Gawain, P .O. Box 377, Mili Valley, CA 94942, o al teléfono (415) 388-7140.

FIN

* * *

Este libro fue digitalizado para distribución libre y gratuita a través de la red
Digitalización: Nascav (España) - Revisión y Edición Electrónica de Hernán.
Rosario - Argentina
20 de Noviembre 2003 – 22:05